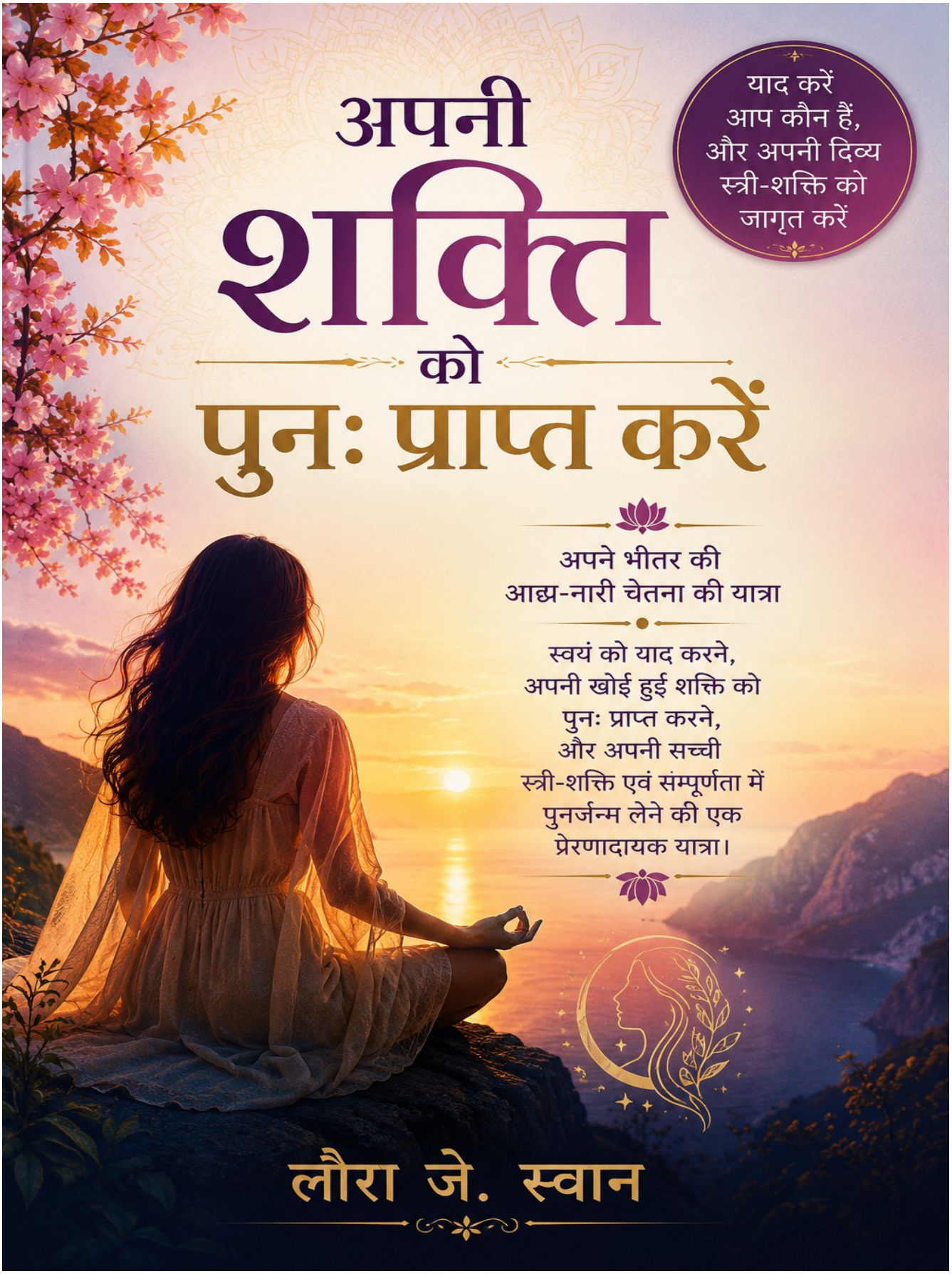
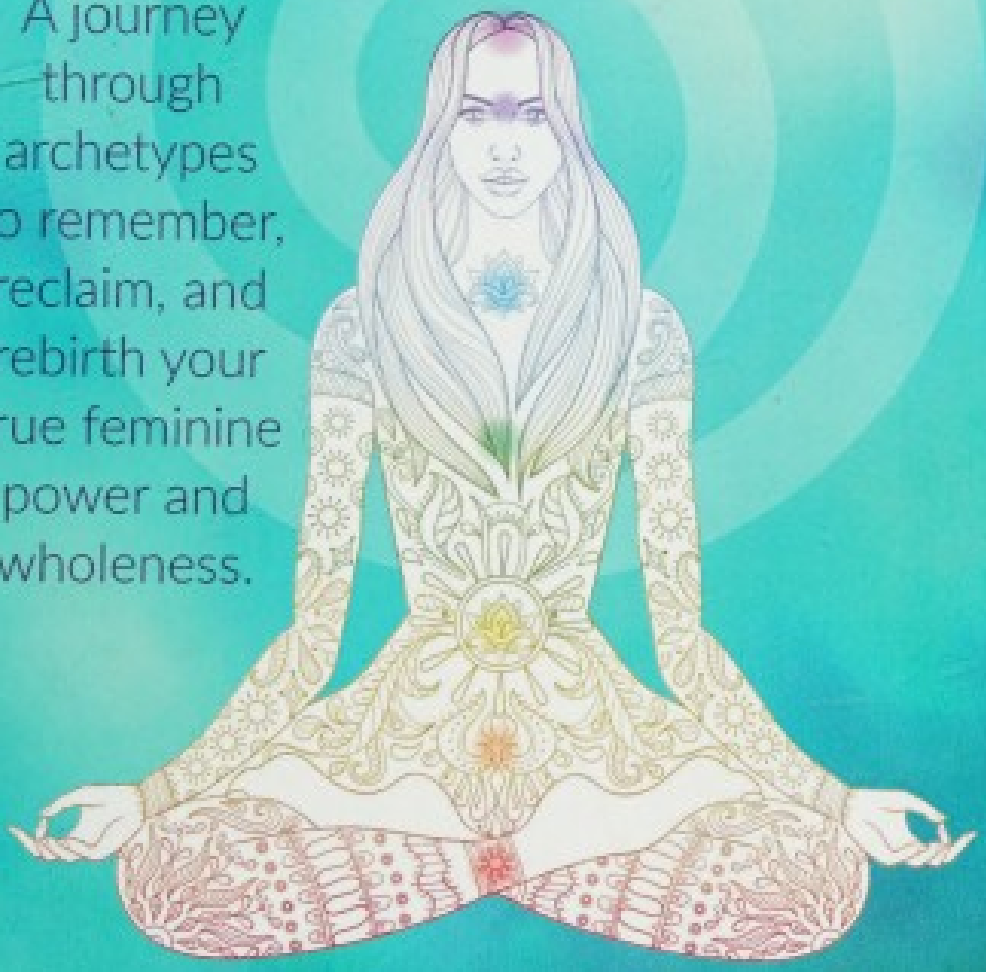

याद करें
आप कौन हैं,
और अपनी दिव्य
स्त्री-शक्ति को
जागृत करें
अपनी
शक्ति
को
पुनः प्राप्त करें
अपने भीतर की
आद्य-नारी चेतना की यात्रा
स्वयं को याद करने,
अपनी खोई हुई शक्ति को
पुनः प्राप्त करने,
और अपनी सच्ची
स्त्री-शक्ति एवं संम्पूर्णता में
पुनर्जन्म लेने की एक
प्रेरणादायक यात्रा।
लौरा जे. स्वान

Reclaim Your Power

A journey through archetypes to remember, reclaim, and rebirth your true feminine power and wholeness.



LAURA J. SWAN

[redacted]

[redacted]

अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें

अपने भीतर की आद्य-नारी चेतना की यात्रा

स्वयं को याद करने,
अपनी खोई हुई शक्ति को पुनः प्राप्त करने,
और अपनी सच्ची स्त्री-शक्ति एवं सम्पूर्णता में
पुनर्जन्म लेने की एक प्रेरणादायक यात्रा।

लौरा जे. स्वान

प्रशंसा (Praise)

[पृष्ठ 1]
"‘रिक्लेम योर पावर पाथवे’ (Reclaim Your Power Pathway) के माध्यम से, लॉरा स्वान (Laura Swan) ने हमारी व्यक्तिगत और सामूहिक चेतना में गहराई से समाए हुए स्त्रीत्व (Feminine) के मार्ग को बहुत ही शानदार
ढंग से रोशन किया है। गरिमा और करुणा के साथ, वह महिलाओं को उनके
आंतरिक स्त्री-प्ररूपों (archetypes) को जगाने और भगिनीत्व

(sisterhood) [illegible] [illegible] [illegible]

> "[illegible] (Divine Woman) [illegible] (Archetypes) [illegible]!"
>
> ~ [illegible], *[illegible]*
>
> "[illegible] (heal) [illegible]"
>
> ~ [illegible], *[illegible] (Women's Empowerment Leader)*

[illegible] (Praise / [illegible]) [illegible]:

[illegible] (Praise)

[[illegible] 6]

> "[illegible]"
>
> ~ [illegible], *[illegible]*
>
> "[illegible] (sistership circles) [illegible]"
>
> ~ [illegible], *[illegible] - '[illegible]'*
>
> "[illegible] (mentorship) [illegible]

[illegible] ‘[illegible] [illegible]’ [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□"

~ □□□□□ □□□□□□□, *□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□*

"□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□-□□□□□□□□□□□□□□□ (co-facilitator) □□ □□□□ □□ □□□ □□□, □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□"

~ □□□ □□□□□, *□□□□, □□□□□□□□□□ (HeARTist), □□□□□□ □□□□□□□□□□ (Sacred Activist)*

[□□□□□ 8]

"□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□ □□!"

~ □□□□ □□□□□□□, *□□□□□□, □□□, □□□□□□□□□□□□, □□-□□□□□□□□□□ - □□□□□□□□□ □□□□□□ (OceanHouse Media)*

"□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□, □□□□!"

~ □□□□□□□ □□□□□□□□, *□□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□*

"□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□, □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□, □□□□-□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□, □□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□, □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□, □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□, □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□, □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□ □□, □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□, □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□"

~ □□□□□ □□., *□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□, □□□□ □□□□□, □□□□□□*

[□□□□□ 9] - □□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□

□□□□□□□□ **© 2017** □□□□ □□. □□□□□

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□, □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□, □□□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ (□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□), □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□

□□□ □□□□□□□□: □□□□□□□ □□□□□□□□ (Carolyn Sheltraw)

□□□□□□□□ **(Disclaimer):** □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ (journaling prompts) □□□□ □□ □□□□ □□□□, □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□, □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□ □□□□ **(Be well)...**

□□□□

□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□:

[□□□□□□ □□□□□ - Title Page]

□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□

(Reclaim Your Power)

□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□-□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□**,** □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ **(archetypes)** □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ *(A journey through archetypes to remember, reclaim, and rebirth your true feminine power and wholeness.)*

□□□□□□□**:** □□□□ □□. □□□□□ *(Laura J. Swan)*

अपनी शक्ति पुनः

प्राप्त करें

अपनी असली फेमिनिन पावर और होलनेस
को याद करने, वापस पाने और उसे
फिर से पाने के लिए आर्किटाइप्स
के ज़रिए एक सफ़र।

लौरा जे. स्वान

[पृष्ठ 12 - Dedication / समर्पण]

समर्पण

मेरे बच्चों के नाम... मेरी बेटी लूना और मेरे बेटे मावी के नाम... यह पुस्तक आपके लिए है, और यह आपकी दुनिया को आपके लिए और आने वाली कई पीढ़ियों के लिए एक बेहतर स्थान बनाने की मेरी इच्छा से प्रेरित थी।

मेरे पति और निडर योद्धा (Warrior), जोनाथन के नाम। मैं तुमसे गहरा
प्रेम करती हूँ। मुझमें योद्धा-स्त्री (Warrioress) को देखने और उसे जगाने में मदद करने के लिए धन्यवाद, ताकि मैं अपने सपनों और आत्मा के कार्य को इस दुनिया में जन्म दे सकूँ। आपके प्रेम और समर्थन के बिना मैं यह नहीं कर पाती।

मेरे पूरे परिवार के नाम जिन्होंने इतने वर्षों में मेरी दृष्टि और कार्य को साकार करने में मेरा समर्थन किया... मैं आपसे प्यार करती हूँ, और आपके प्रेम, धैर्य और मेरे सभी प्रयासों में हमेशा मुझ पर विश्वास रखने के लिए मैं तहे दिल से आपका धन्यवाद करती हूँ।

आज मेरे जीवन में उन सभी गुरुओं, बहनों और मित्रों के नाम जिन्होंने
मुझे वह महिला बनने के लिए समर्थित और सशक्त बनाया है जो मैं बनना
चाहती हूँ, और जो सुख-दुख में हमेशा मेरे साथ खड़े रहे हैं... मैं आप सभी
का तहे दिल से शुक्रिया अदा करती हूँ। आपके बिना मैं यहाँ नहीं होती।

~ xi ~

[पृष्ठ 13]
मेरी अत्यधिक समर्पित संपादक और प्रिय मित्र, डेबोरा के नाम, जो इस
पूरी प्रक्रिया के दौरान मेरे साथ खड़ी रहीं और जिन्होंने जादू कर दिखाया। आप एक सच्ची योद्धा-स्त्री (Warrioress) हैं और इस बच्चे को

जन्म देने में मेरी मदद करने के लिए मैं आपका बहुत आभारी हूँ (असली बच्चे के जन्म से ठीक पहले!)।

उन सभी विदुषी महिलाओं, पूर्वजों और स्त्री-नेताओं के नाम जो मुझसे पहले आई हैं... मार्ग प्रशस्त करने के लिए धन्यवाद। मैं आपके सामने झुकती हूँ, आपसे शक्ति प्राप्त करती हूँ, और हर दिन आपका सम्मान करती हूँ।

उन सभी महिलाओं के नाम जो इतने सालों में मेरे वृत्तों (circles) का हिस्सा रही हैं, या मेरी क्लाइंट रही हैं, या मेरे किसी भी कार्यक्रम में शामिल हुई हैं... आप ही वे हैं जो मुझे हर दिन वह करने के लिए प्रेरित करती हैं जो मैं करती हूँ। आपकी सेवा करने और दुनिया को ठीक करने में मदद करने के लिए अपने मिशन में एक साथ आगे बढ़ने के लिए मैं सदैव आभारी हूँ।

और ईश्वर, देवी, परम रहस्य (Great Mystery), और इस ग्रह पर उभरती प्रेम
व हृदय की दिव्य स्त्री-आत्मा के नाम... मैं इस जीवन में आपकी सेवा के
लिए हूँ। मेरा उपयोग करें।

सस्नेह (Xo),

लॉरा

विषय-सूची (Table of Contents) का हिंदी अनुवाद नीचे प्रस्तुत है:

विषय-सूची (Contents)
• प्रस्तावना
(Introduction) 1

• अध्याय 1: अपनी शक्ति पुनः प्राप्त करने का मार्ग (The Reclaim Your Power Pathway) 17

• अध्याय 2: माता का प्ररूप (The Mother Archetype) 41

• अध्याय 3: कन्या का प्ररूप (The Maiden Archetype) 55

• अध्याय 4: प्रेम का प्ररूप (The Love Archetype) 69

• अध्याय 5: वीरांगना का प्ररूप (The Warrioress Archetype) 87

• अध्याय 6: कलाकार का प्ररूप (The Artist
Archetype) 103

• अध्याय 7: रानी का प्ररूप (The Queen
Archetype) 117

• अध्याय 8: विदुषी महिला का प्ररूप (The Wise Woman
Archetype) 135

• अध्याय 9: जागरूक स्त्री-नेता का प्ररूप (The Conscious Feminine Leader Archetype) 151

• अध्याय 10: सृजनकर्ता का प्ररूप (The Creatrix
Archetype) 167

• अध्याय 11: समाकलन और उत्सव (Integration and
Celebration) 187

• उपसंहार
(Epilogue) 197

• लेखिका के बारे में (About the
Author) 203

• सुझाई गई पुस्तकें और अतिरिक्त संसाधन (Suggested Reading and Additional Resources) ... 207

इन दोनों पृष्ठों (प्रस्तावना / Introduction) का हिंदी अनुवाद नीचे प्रस्तुत है:

[□□□□□ 1 - Introduction / □□□□□□□□□□]

□□□□□□□□□□ (Introduction)

□□□, *□□□□□□ □□□ □□□□ (Reclaim Your Power)* □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□

□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□-□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□, □□ □□ □□□ □□□□□□□□□ (activation) □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□-□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□-□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ (feminine archetypes) □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ (archetypal psychology), □□□□□□ □□□□□□□□□□□□, □□□ □□□□□□□□ (art therapy), □□□□□ □□□□□□□□ (energy medicine), □□□□□□□ □□□□□, □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ (mindset training) □□ □□□□□□ □□□□ □□□□

□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□, □□ □□ □□□□□□ □□ □□□ *Reclaim Your Power Companion Guidebook and Creativity Journal* □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□

[□□□□□ 2 - Reclaim Your Power]

□□□□□ □□□□□□□□□□□□ (Companion Guidebook) □□□ □□□□□□□□ □□□□□□, □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□, □□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□ (meditations) □□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□

□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ *Reclaim Your Power* □□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□, □□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□, □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□-□□□□□□ (self-study) □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ 10-□□□□□□ □□ *Reclaim Your Power* □□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□, □□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□

Reclaim Your Power □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□-□□□□□ □ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □ □□□□ □□ □□□□□

□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□, □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□ □□□ □□□, □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□-□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□...

□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ (□□□□□ 3 □□ 4) □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□:

[□□□□□ 3 - Introduction / □□□□□□□□□□]

□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□, □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□, □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ (calling) □□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□-□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□□

□□ □□□□-□□□□□□□□ □□ □□□□-□□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□, □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□... □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□, □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□

□□□□ □□□□ □□□□ □□□, □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□—□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□, □□□□□□

[illegible]

[illegible]

[illegible] 4 - Reclaim Your Power]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□

□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□,

□□□□□ □□□□□□ □□

□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□

□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□

□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□

□□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□

□□ □□□□ □□ □□□□□ □□,

□□□□ □□□□□ □□□□

~ □□□□□ (Rashani)

□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□—□□ □□□ □□□, □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□, □□□□□□ □□□, □□□□□□□□□□ □□□, □□□□□□□□ □□□, □□□□□□ □□□...

[□□□□□ 5 - Introduction / □□□□□□□□□□]

□□ □□□□—□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□, □□□□□□ □□□ □□□□□□□ (□□□□□□□ □□□ □□□ "□□□□ □□□□□□□" □□ □□□□ □□□) □□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□—□□ □□ □□□ □□ —□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□ (□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□)□

□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□, □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ (modern feminist) □□□, □□□□□ □□□ □□ □□□□... □□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□-□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ (masculine) □□□□□□□ □□ □□□ □□, □□ □□□□ □□□□ □□□□□□-□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□-□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□

□□□□ □□□□□-□□□□□ (masculine energy) □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□

जाती है, उसका अधिकांश हिस्सा स्वस्थ पुरुष-ऊर्जा से संबंधित नहीं है; वह उस आहत और असंतुलित पुरुष-ऊर्जा से संबंधित है जो इस ग्रह पर बहुत लंबे समय से तबाही मचा रही है (महिलाओं और पुरुषों दोनों में)। हमारे पुरुषों को भी उतना ही उपचार और संतुलन की आवश्यकता है जितना कि हमारी महिलाओं को, और मैं अपने पूरे दिल से यहाँ और अभी इस बात की घोषणा करना चाहती हूँ।

इसके साथ ही, मेरा यह भी मानना है कि महिलाएँ वास्तव में दुनिया की
सबसे शक्तिशाली, लचीली और बहुआयामी जीव हैं। हम बेहद मजबूत हैं और
हमारे पास उग्रता, शक्ति और सामर्थ्य के साथ-साथ करुणा, सहानुभूति, संवेदनशीलता और पोषण के अनूठे रूप हैं। हम जीवन को धारण करती हैं और जन्म देती हैं, तथा अपने शरीरों का बार-बार बलिदान देती हैं ताकि इस पृथ्वी पर जीवन जारी रह सके।

[पृष्ठ 6 - Reclaim Your Power]
हमारे शरीर बार-बार समर्पित होते हैं ताकि इस धरती पर जीवन चलता रहे।
हम एक चमत्कार हैं (जैसे कि सभी जीव हैं) और मेरा मानना है कि एक
प्रजाति के लिए जीवन वाहक होने के नाते एक विशेष शक्ति और सामर्थ्य
आता है। बिना पूरी तरह अपना आपा खोए और दूर भागे, ऐसा करने में सक्षम होने के लिए हमारे पास एक निश्चित प्रकार की भावनात्मक बनावट होनी ही चाहिए (हालाँकि मुझे स्वीकार करना होगा कि कुछ बार मैं खुद भी भागने के कगार पर पहुँच गई थी)।

अपने भीतर और अपने चारों ओर जीवन का पोषण करने की प्रेरणा—चाहे हम वास्तविक बच्चों को जन्म दें या न दें—वही प्रेरणा है जो हमें बेहतरीन नेता, हीलर, महिला उद्यमी और शिक्षिका भी बनाती है। हम अन्य लोगों की सफलता, स्वास्थ्य, कल्याण और जीवन की समग्र गुणवत्ता की गहराई से परवाह करते हैं। हम रिश्तों के निर्माण और यह सुनिश्चित करने की गहराई से परवाह करते हैं कि वे कायम रहें और स्वस्थ रहें। हम इस बात की गहराई से परवाह करते हैं कि केवल कुछ ही लोगों को नहीं, बल्कि सभी लोगों को एक न्यायपूर्ण और टिकाऊ दुनिया का अधिकार मिले।

और यही कारण है कि मानव इतिहास में पहले कभी न देखे गए स्तर पर, हमें अपने उपहारों, अपने नेतृत्व और अपनी रचनात्मक क्षमता की पूर्णता को फिर से जगाने और प्राप्त करने के लिए पुकारा जा रहा है। क्योंकि अब हमें पहले से कहीं अधिक आवश्यकता है। इस समय हम ऐसी कई चुनौतियों का सामना कर रहे हैं जो गंभीर और अत्यावश्यक हैं।

मेरा मानना है कि महिलाओं का हृदय-केंद्रित नेतृत्व और बुद्धिमत्ता हमारी प्रजाति के अस्तित्व के लिए आवश्यक है। दुनिया की सेवा में हमारे प्रामाणिक उपहारों को अपनाना न केवल हमें सबसे अधिक खुश और संतुष्ट बनाएगा (यह एक बोनस है), बल्कि इसके अलावा... हमारे ग्रह को अभी हमारे प्रेम, रचनात्मकता और दृष्टि की इतनी आवश्यकता है जितनी पहले कभी नहीं थी। हमें अधिक से अधिक महिलाओं की आवश्यकता है कि वे.

[□□□□□ 7 - Introduction / □□□□□□□□□□]

□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□... □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□, □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□/□□□□ □□ □□□□ □□, □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□

"□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□"

~ □□□□ □□□□

□□ □□□□□□ □□ *Reclaim Your Power* □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□-□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□, □□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□, □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ (□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□) □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□, □□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□, □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□, □□□□ "□□□□□ □□ □□□□□□□□□" □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ (□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□), □□ □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□

□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□, □□□□□ □□□ □□□□□□, □□□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□ □□ □□□, □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ (reclaiming pathway) □□ □□□□□□ □□, □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ (□□□□□□/alchemize □□□□) □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□—□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□, □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□, □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□—

[□□□□□ 8 - Reclaim Your Power]

□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□, □□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ (□□□□□□□□□□ □□ □□□□) □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□

□□ □□ □□□... □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□

□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□, □□-□□□□□ □□ □□□□□

[illegible] (sisterhood) [illegible]-[illegible], [illegible]—[illegible], [illegible], [illegible], [illegible], [illegible]

[illegible] (myth of scarcity) [illegible], [illegible] (marketing) [illegible]: *"[illegible], [illegible], [illegible]... [illegible] (MIRACLE PRODUCT) [illegible]"*

[illegible]-[illegible]

[[illegible] 9 - Introduction / [illegible]]

[illegible], [illegible], [illegible], [illegible] ([illegible])[illegible]... *[illegible], [illegible]-[illegible], [illegible]* [illegible]... [illegible]

[illegible] *Reclaim Your Power* [illegible]-[illegible] ([illegible]) [illegible]:

[illegible] (Remember), [illegible] (Reclaim) [illegible] (Rebirth)... [illegible]

[illegible], [illegible]-[illegible] **(REMEMBER)** [illegible]... [illegible]-[illegible] **(RECLAIM)** [illegible]... [illegible] **(REBIRTH)** [illegible], [illegible]

"□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□"

~ □□□□□ □□□□□□□ (Joseph Campbell)

Reclaim Your Power □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□, □□ □□□□ □□□□ □□□□ □ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□-□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□...

[□□□□□ 10 - Reclaim Your Power]

□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□, □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□, □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□—□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ (□□ □□ □□ □□□!)□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□

□□ □□ □□□□□□□□□□ (spiraling), □□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□-□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□, □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□... □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□

□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□ (spiral) □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□, □□ □□□□□ □□□□□□-□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□, □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□

□□□-□□□, □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□, □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□—□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□ □□□, □□ □□□-□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ (abyss) □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□, □□ □□□□ □□□-□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□

□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ (□□□□□ 11 □□ 12) □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□:

[□□□□□ 11 - Introduction / □□□□□□□□□□]

□□□-□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□, □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□

[illegible], [illegible] (cyclical), [illegible]... [illegible] (linear) [illegible], [illegible]—[illegible]-[illegible], [illegible], [illegible], [illegible], [illegible]

[illegible]—[illegible], [illegible]... [illegible] (archetypes) [illegible], [illegible] *Reclaim Your Power* [illegible], [illegible], [illegible] '[illegible]' (brutiful - [illegible]: [illegible]) [illegible]... [illegible]

[illegible]

[illegible]-[illegible], [illegible], [illegible] ([illegible]) [illegible], [illegible]...

[[illegible] 12 - Reclaim Your Power]

[illegible], [illegible], [illegible], [illegible], [illegible].[illegible].[illegible]. (CEO), [illegible] ([illegible]) —[illegible] **(CREATRIX)** [illegible]—[illegible], [illegible]

[illegible]

[illegible], [illegible]

Reclaim Your Power [illegible], [illegible]

[illegible],

□□□□ □□. □□□□□ **(Laura J. Swan)**

[□□□□□ 13]

(□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□)

[□□□□□ 14 - Reclaim Your Power]

□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ (The Reclaim Your Power Invocation)

□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□...

□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□

□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□

□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□

□□□□ □□□□□□ (calling) □□ '□□□' □□□□ □□ □□□

□□□□ □□□□□□ □□ '□□□' □□□□ □□ □□□

□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ '□□□' □□□□ □□ □□□

□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□

□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□

□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□

□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□

□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□

□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□

□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□

□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□

□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ (□□□□□ 15 □□ □□□□□ 16) □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□:

[□□□□□ 15 - Reclaim Your Power Invocation]

□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ (Reclaim Your Power Invocation - □□□□)

□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□

□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□

□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□

□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□

□□ □□□□□ □□□□□ (Awakened Woman) □□ □□□□□ □□

□□□□ □□ □□□□ (Queen) □□□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□

□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□

□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□

□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□

□□ □□ □□□□□□□□, □□ □□□□,

□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□□□ (□□□□□□-□□□□) □□□

□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□

[□□□□□ 16]

(□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□)

□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ (□□□□□ 17 □□ 18) □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□:

[□□□□□ 17 - Chapter 1 / □□□□□ 1]

□□□□□ 1: □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ (The Reclaim Your Power Pathway)

□□.□□□.□□. (RYP) □□□□□ □□□□ □□?

□□□□□□ □□□ □□□□ (Reclaim Your Power) □□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□, □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□, □□□ □□ □□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□

□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□, □□ □□□□□□ □□ □□□ □□ *Companion Guidebook and Creativity Journal* (□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□) □□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□ *Reclaim Your Power* □□□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□, □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□ □□ □□□-□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□, □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□...

[□□□□□ 18 - Reclaim Your Power]

...□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□, □□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□ □□□□, □□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□

□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□, □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□-□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□-□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ (feminine archetypes) □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□, □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ (archetypal psychology), □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□, □□□ □□□□□□□□ (art therapy), □□□□□ □□□□□□□□ (energy medicine), □□□□□□□ □□□□□, □□□, □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ (mindset training) □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□

□□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□, □□ □□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□□□—□□□□□□□ □□□□ (Root Chakra) □□ □□□□□□□ □□□□ (Crown Chakra) □□—□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□□, □□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□

[illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] ([illegible] 19 [illegible] 20) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

[[illegible] 19 - Reclaim Your Power Pathway]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (The Reclaim Your Power Pathway)

[illegible] [illegible] [illegible]-[illegible] (The Chakras and Archetypes)

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] (archetypes) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (energy medicine) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ([illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]) [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

- **[illegible]: [illegible] / [illegible] [illegible] ([illegible] [illegible] / Root Chakra)**
  - **[illegible]:** [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]; [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
- **[illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] / The Maiden, The Lover ([illegible] [illegible] / Sacral Chakra)**
  - **[illegible] ([illegible] / Maiden):** [illegible], [illegible], [illegible], [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]
  - **[illegible] ([illegible] / Lover):** [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] (empowered sexuality), [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible], [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ([illegible] [illegible] [illegible]-[illegible])[illegible]
- **[illegible]: [illegible] / The Warrioress ([illegible] [illegible] / Solar Plexus Chakra)**
  - **[illegible]:** [illegible] [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (boundaries), [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
- **[illegible]: [illegible] / The Artist ([illegible] [illegible] / Heart Chakra)**

    - **□□□:** □□□□ □□□□ □□□□□, □□□□□, □□□□□, □□□□□□□□, □□□□□□, □□□□□□□, □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□, □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□

- **□□□□□□: □□□□ / The Queen (□□□□□□□ □□□□ / Throat Chakra)**
    - **□□□:** □□□□ □□□□ □□□□□, □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□□□-□□□□□□, □□□□□□ □□□□-□□□□□□ (sacred self-care), □□□□□□, □□□□□□, □□□□□ □□□□-□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

- **□□□□□□: □□□□□□ □□□□□□ / The Wise Woman (□□□□□ □□□□ / Third Eye Chakra)**
    - **□□□:** □□□□□□□□□□ (intuition), □□□□□□ □□□□□□□□□□□, □□□□□□/□□□□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□, □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□

- **□□□□□□: □□□□ □□□□□□ □□□□ / The Conscious Feminine Leader (□□□□□□□ □□□□ / Crown Chakra)**
    - **□□□:** □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□, □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□, □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□

- **□□□□□□: □□□□□□□□□ □□□□ / The Creatrix Goddess (□□□ □□□□ / ALL CHAKRAS)**
    - **□□□:** □□□ □□□□□□-□□□□□ □□ □□□□□ □□□; □□□□□□□ □□ □□□□□□, □□□□□, □□□□□, □□ □□□□□□ □□ □□□□-□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□, □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□, □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□-□□□□ □□ □□□□-□□□□□ □□□□□ □□□

[□□□□□ 20 - Reclaim Your Power]

Reclaim Your Power □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□, □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□□ (archetypes), □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□, □□□□ □□ □□ □□□□□ (framework) □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□

□□ □□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□? **(Why Do We Explore Mythology, Movies and Stories?)**

□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□, □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□, □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□, □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□

□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□, □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□

> *"□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□, □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□, □□ □□□□□□□□□□ (metaphorical) □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□-□□□□□ □□□□ (penultimate truth) □□□—□□-□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□, □□□□□ □□□□ □□ '□□□□□□' (Wheel of Becoming) □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□, □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□"*
>
> **~ □□□□□ □□□□□□□ (***□ □□□□ □□ □□□* □□□**)**

[□□□□□ 21 - Reclaim Your Power Pathway]

□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□, □□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□, □□□□□□□□ (archetypes) □ □□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□, □□ □□□ *Eating in the Light of the Moon* □□ □□□□□□ □□. □□□□□ □□□□□□□ (Dr. Anita Johnston)□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□, □□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□□□-□□□□□□□□□□□□□, □□□□ □□ □□□ (body image) □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□-□□□ (disordered eating) □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□, □□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□

□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□

□□□ □□ □□/□□□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ '□□□□□□ □□□□□□' (Wise Woman) □□ □□□□□, □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□, □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□

□□□□□□ (Archetypes) □□□□ □□□?

> *"□□□□□□□ □□□□□ (collective unconscious) □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ (archetypes) □□□, □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□, □□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□"*
>
> **~ □□□□□ □□□ (Carl Jung)**

□□□□□□□□□ (Archetype) □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ "□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□" □□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ (recurring)...

[□□□□□ 22 - Reclaim Your Power]

...□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□, □□□□□□□ □□□□□, □□□□, □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□, □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□, □□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□, □□ □□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□

□□ □□□ "□□□" (Mother) □□□□ □□□□ □□□, □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□ "□□□" □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□, □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□, □□ □□□ "□□□□" (Queen) □□ "□□□□□□□□□" (Warrioress) □□□□ □□□□ □□□, □□ □□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□, □□□□□□□ □□□, □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□

□□□□□□ □□□□□□□□□□□ (archetypal psychology) □□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□, □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ (analytical psychology) □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ (collective unconscious) □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□ "□□□□" □□□□□ □□□, □□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□, □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□

इस कार्य में मेरा मानना और सिखाना यह है कि हम सभी के भीतर एक 'रानी'
(Queen) मौजूद है। यद्यपि इस बात का एक सार्वभौमिक विचार है कि...

पृष्ठ 23

रेक्लेम योर पावर पाथवे | 23

क्वीन (रानी) दर्शाती है, हम सभी का इस आर्किटाइप (मूलरूप) से जुड़ने का अपना तरीका है। वह हममें से कई लोगों के लिए भव्यता, संतुलन, शक्ति और गरिमा का प्रतिनिधित्व करती है। कुछ लोगों के लिए वह एक दुष्ट, तानाशाह और हेरफेर करने वाली ऊर्जा का भी प्रतिनिधित्व कर सकती है। प्रत्येक आर्किटाइप में प्रकाश (सकारात्मक) और छाया (नकारात्मक) दोनों गुण होते हैं, और ये सभी हमारे भीतर भी मौजूद हैं। इस यात्रा में निमंत्रण यह है कि आप अपनी अनूठी अभिव्यक्ति और वह तरीका खोजें जिससे यह आर्किटाइप आपके माध्यम से जीना चाहता है, और यह देखने के लिए तैयार रहें कि हम छाया और प्रकाश दोनों को कैसे मूर्त रूप देते हैं।

हम जिन भी आर्किटाइप्स का अन्वेषण करते हैं, उनमें से प्रत्येक आपको अपने भीतर के उन हिस्सों को सक्रिय करने और खोलने का अवसर प्रदान करता है जो आपकी अपनी स्त्री ऊर्जा के तत्व हैं। इनमें से कुछ आर्किटाइप्स से आप जुड़ाव महसूस कर सकते हैं, और कुछ आपके अनुभव से बहुत अजीब और दूर लग सकते हैं। लेकिन सभी के भीतर अनूठे उपहार और खजाने छुपे हैं। प्रत्येक आपकी अपनी सुंदर स्त्री आत्मा के विभिन्न पहलुओं के बारे में अधिक जानने का अवसर प्रदान कर सकता है। इस बात को लेकर उत्सुक रहें कि कौन से आपको आकर्षित करते हैं और कौन से ऐसे हैं जिनसे आप भागना चाहते हैं। यह सब आपकी अपनी परिवर्तनकारी यात्रा के लिए मूल्यवान जानकारी है। अक्सर, जो हमें सबसे अधिक अजीब या विपरीत लगते हैं, वे ही हमारे जीवन को बदलने की सबसे बड़ी शक्ति और क्षमता रखते हैं।

यहाँ हम स्त्री शक्ति के किन आर्किटाइप्स का अन्वेषण करते हैं? हम यहाँ 9 आर्किटाइप्स की एक श्रृंखला के माध्यम से आगे बढ़ेंगे: द मदर (माँ), द मेडन (कुमारी), द लवर (प्रेमिका), द वॉरियरेस (योद्धा), द आर्टिस्ट (कलाकार), द क्वीन (रानी), द वाइज वुमन (बुद्धिमान महिला), द कॉन्शियस फेमिनिन लीडर (सचेत स्त्री नेता), और द क्रिएट्रिक्स (सृजनकर्ता)... इसी क्रम में। प्रत्येक पिछले वाले पर आधारित है, और प्रत्येक

पृष्ठ 24

24 | रेक्लेम योर पावर

आपके भीतर स्त्री गुणों, शक्ति और क्षमता की एक दुनिया का प्रतिनिधित्व करता है। मैंने इन्हें इस विशेष क्रम में इस विचार के साथ रखा है कि यह वैसा ही है जैसे हम समय में पीछे जा रहे हैं और खुद को फिर से बड़ा कर रहे हैं। उद्देश्य यह है कि एक महिला के रूप में विकास के विभिन्न चरणों से एक समय में एक चरण से

[illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]... [illegible] [illegible] ('[illegible]') [illegible] [illegible]!?" [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□□ 27

□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ | 27

□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□, □□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□, □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□? □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□? □□□□ □□□□, □□□□□□□□□, □□ □□□□□□□ (sensuality) □□ □□□□□□□□ (sexuality) □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□? □□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□, □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□, □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□□ (entrepreneurial) □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□, □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□?

□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ (resonate) □□?

□□□ □□□ □□... □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□... □□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□, □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ (wholeness) □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□, □□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ - □□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□ □□ □□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□

> *"□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□, □□ □□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□"*
>
> ~ □□□□□□ □□□

□□□□□ 28

28 | □□□□□□□ □□□ □□□□

□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□, □□□□ □□ □□□, □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ (□□□□□□□) □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□-□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□, □□ □□□□ □□□□□ '□□□□□□ □□□□□' (□□□□□□ □□□□) □□□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□, □□ □□ □□□□ □□□ □□ '□□□' (□□□) □□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□-□□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□, □□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□

[illegible] [illegible] [illegible] [

□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□,

□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□,

□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□

~ □□□□

□□□□□ 30

□□□□□ □□□□□□□□ (Energy Medicine) □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ “□□□□□-□□” □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ (□□□□) □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□, □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□, □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□

□□□□ □□□□□□□, □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ (□□□□□□) □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ (□□□□□) □□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□, □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□ □□/□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□

□□□□□□□ □□ □□□ □□□, □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□, □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□, □□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□

□□ □□ □□ □□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□, □□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□-□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□—□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ (□□□□□□□□□□□□) □□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□

□□□□□ 31

□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ (□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□):

□□ □□□□ □□ □□□□□□□ (□□□□□□□) □□□□□□ □□□ □□□ □□□, □□ □□□□ □□ □□□ □□□ '□□□□□□□ □□□□□□□' (□□□□□□ □□□□□□) □□□□ □□□, □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□, □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ '□□□□□□□□□□□□□' (□□□□□□□□□□) □□□□□ (□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ 10 □□□ □□□□□□) □□ □□□□□□ □□ □□□ □□, □□ □□ □□□□ □□□□□□, □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□

□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□, □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□-□□□ □□□□□□, □□□, □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□ (□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□), □□ □□□-□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □ □□□□ □□□ (□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□□)□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□... □□□-□□□ □□□□□ □□□ (messy), □□□-□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□, □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ (linear) □□□□□ □□ □□□□, □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□, □□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□, □□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□

□□□□□ 32

> *"□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□, □□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□ (□□□□□□) □□□ □□□□ □□□"*
>
> ~ □□□□ □□ □□□□□

स्पाइरल एक सार्वभौमिक प्रतीक भी है जो पूरी दुनिया में कई अलग-अलग प्राचीन परंपराओं में पाया जाता है। वास्तव में, यह इंसानों द्वारा बनाए गए सबसे पुराने प्रतीकों में से एक है जो दसियों हज़ार साल पुराना है, और यह सबसे प्रचुर और सामान्य प्रतीकों में से एक है।

जब ऐसा प्रतीक पूरी दुनिया में हर परंपरा में पाया जाता है, तो यह मानव मानस और आत्मा के लिए इसके सार्वभौमिक महत्व को दर्शाता है, और शायद मन की समझ से परे एक गहरे, अधिक रहस्यमय मानव आत्मा के जुड़ाव को प्रकट करता है।

केल्टिक (Celtic) परंपराओं में, इसे सूर्य का प्रतीक और अनंत ऊर्जा का निरंतर विकिरण माना जाता था। इसे प्रवास और निरंतर गति का प्रतिनिधित्व करने वाला भी माना जाता था।

ट्रिपल स्पाइरल (त्रि-सर्पिल) के बारे में कहा जाता था कि यह आत्मा की यात्रा का प्रतिनिधित्व करता है—जन्म से लेकर मृत्यु और फिर से पुनर्जन्म तक। इसका उपयोग ट्रिपल गॉडेस (त्रि-देवी) के आर्किटाइप्स के एक प्राचीन प्रतीक के रूप में भी किया जाता था: मेडन (कुमारी), मदर (माँ), और क्रोन (वृद्ध महिला), और जीवन चक्र के दौरान रहस्यमय स्त्री ज्ञान, शक्ति और ऊर्जा के विकास के प्रतीक के रूप में।

आप दुनिया भर में पाई जाने वाली कई प्राचीन देवी कलाकृतियों पर उकेरा गया पवित्र स्पाइरल प्रतीक देखेंगे, जो एक महिला की उर्वरता की शक्ति का प्रतीक है, और उसे स्रोत के रूप में सम्मानित करता है

पृष्ठ 33

रेक्लेम योर पावर पाथवे | 33

इस ग्रह के सभी जीवन का। प्रकृति में, आप हर जगह सर्पिल (spiral) और संकेंद्री वृत्त (concentric circles) देखते हैं, आकाशगंगाओं के आकार से लेकर सीपियों (shells) के आकार और हमारी आँखों के केंद्र तक।

इसी वजह से मैं अपने कई कार्यक्रमों और अपने गहनों के निर्माण में स्पाइरल का उपयोग करती हूँ। इसके साथ मेरा एक विशेष जुड़ाव है; यह मेरे लिए विकास और परिवर्तन के अनिवार्य सत्य का एक प्रतीक है — अंधेरे से प्रकाश की ओर, और फिर से बार-बार वापस। यह मेरे लिए उस दिव्य स्त्री चक्रीय शक्ति का प्रतिनिधित्व करता है जिसे मैंने अपने शरीर और आत्मा के भीतर जाना है।

इस पुस्तक और 'रेक्लेम योर पावर पाथवे' का अधिकतम लाभ कैसे उठाएं: सबसे पहले, मैं आपको इस प्रक्रिया में आनंद लेने के लिए आमंत्रित करती हूँ! जो कुछ भी यहाँ आपके लिए है, उसके प्रति उत्सुक और खुले रहें। भरोसा रखें कि आपको इस अनुभव से वही मिलेगा जिसकी आपको आवश्यकता है। मेरी सलाह है कि आप प्रत्येक अनुभाग को एक-एक करके पढ़ें, और अभ्यासों तथा जर्नल (डायरी) के प्रश्नों पर

वास्तव में विचार करने के लिए स्वयं को समय दें। हमारे ऑनलाइन कार्यक्रम में, हम एक सप्ताह में एक आर्किटाइप पर काम करते हैं और उस आर्किटाइप की ऊर्जा में खुद को पूरी तरह से डुबोने के लिए अपना समय लेते हैं।

प्रत्येक आर्किटाइप की ऊर्जा में खुद को पूरी तरह से डुबोने के लिए, सुझाव दिए गए मिथकों, कहानियों और फिल्मों का पता लगाने के लिए समय निकालें। ऐसा महसूस न करें कि आपको प्रत्येक अध्याय में जल्दबाजी करनी है। देखें कि क्या कहानियों, संगीत के चयनों और सुझाये गए अभ्यासों से गुजरने में समय लेकर आप यहाँ प्रस्तुत स्त्रीत्व के प्रत्येक अनूठे स्वाद और अभिव्यक्ति का वास्तव में अनुभव कर सकते हैं। सचेतता (mindfulness) और विशालता का यह स्तर आपके भीतर के विभिन्न आर्किटाइप्स को सबसे प्रभावी ढंग से सक्रिय करेगा।

पृष्ठ 34

34 | रेक्लेम योर पावर

स्त्रीत्व जो यहाँ प्रस्तुत किया गया है। सचेतता और विशालता का यह स्तर आपके भीतर के विभिन्न आर्किटाइप्स को सबसे प्रभावी ढंग से सक्रिय करेगा।

हालाँकि बेशक मैं आपको हमेशा अपनी अंतर्ज्ञान (intuition) पर भरोसा करने और अपने आंतरिक मार्गदर्शन का पालन करने के लिए प्रोत्साहित करती हूँ, मेरा यह भी मानना है कि आप इस पुस्तक का अधिकतम लाभ इसे उसी क्रम में पढ़कर और पूरा करके उठाएंगे जिस क्रम में अध्याय दिए गए हैं। यहाँ आर्किटाइप्स को ऐसी ऊर्जाओं के रूप में प्रस्तुत किया गया है जो एक के ऊपर एक निर्मित होती हैं।

इस 'रेक्लेम योर पावर' मार्ग में, और आर्किटाइप्स तथा ऊर्जा चिकित्सा (energy medicine) पढ़ाने के अपने दस से अधिक वर्षों के अनुभव से, मुझे लगता है कि जिस क्रम में मैं इन्हें प्रस्तुत करती हूँ, वह मेरे छात्रों की प्रत्येक आर्किटाइप की चिकित्सा और शक्ति को सर्वोत्तम रूप से प्राप्त करने की क्षमता में महत्वपूर्ण रहा है। और सबसे बढ़कर... मैं आपको इस प्रक्रिया पर भरोसा करने और यह देखने के लिए आमंत्रित करती हूँ कि यह आपके लिए कैसे काम करती है। यदि यह आपके लिए काम नहीं करती है या आप इससे तालमेल नहीं बिठा पाते हैं, तो आप हमेशा एक नया रास्ता बना सकते हैं और इसका अपना संस्करण पा सकते हैं जो आपके अनुकूल हो। अगर आप ऐसा करते हैं तो मैं वादा करती हूँ कि मुझे कोई बुरा नहीं लगेगा। वास्तव में, मैं आपको यहाँ से वही लेने के लिए प्रोत्साहित करती हूँ जो आपके लिए काम करता है और बाकी को छोड़ देने के लिए कहती हूँ। इसे अपने अभ्यासों और दर्शन में एकीकृत करें और अपने लिए सबसे प्रामाणिक मार्ग को जन्म दें।

इस कार्य में मेरा अपना आध्यात्मिक और धार्मिक दृष्टिकोण:
जैसा कि आप यहाँ मेरी लेखन शैली में देखेंगे, मैं ईश्वर के लिए कई अलग-अलग नामों का उपयोग करती हूँ। मेरा पालन-पोषण मध्य-पश्चिम अमेरिका में एक पारंपरिक ईसाई परिवार में हुआ था, और मेरी मातृवंश परंपरा में यहूदी जड़ें भी हैं। मैंने इज़राइल और मध्य पूर्व में गहरा अध्ययन करते हुए समय बिताया है

□□□□□ 35

□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□, □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ (Eastern Philosophies) □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ (B.A.) □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□, □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□

□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□ □□ □□□ "□□□□" □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□, □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ (Higher Power) □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□, □□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□□□, □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□... □□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□... □□□□□ □□ □□□□, □□□□, □□□□ □□□□□ (Great Mystery), □□□□□ (Spirit), □□□□□□□ □□□ (Mother Nature), □□ □□□□□ (Love) □□□

□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□, □□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□, □□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□, □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□, □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□ □□, □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□

□□□□ □□□, □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□, □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□, □□

□□□□□ 36

□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□, □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□, □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ (North Star) □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□... □□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□

प्रत्येक आर्किटाइप की मेरी व्यक्तिगत कहानियाँ और प्रकटीकरण (Embodiment):

मैं प्रत्येक आर्किटाइप के भीतर यह भी साझा करती हूँ कि मैंने व्यक्तिगत रूप से उन्हें बेहतर ढंग से कैसे समझा है। मैं आपको अपने जीवन से (कभी-कभी बहुत ही संवेदनशील) कहानियाँ और अनुभव प्रस्तुत करती हूँ जिन्होंने मुझे अपने तरीके से प्रत्येक आर्किटाइप को समझने या साकार करने के लिए प्रभावित किया है। मैं इस कार्य में महारत हासिल करने के स्थान से साझा नहीं करती, बल्कि इस स्थान से साझा करती हूँ कि आप इसमें मानवीयता को और इसके वास्तविक अनुप्रयोग को देख सकें। मैं एक प्रगतिशील कार्य हूँ और हर दिन अपने भीतर इन सिद्धांतों और शिक्षाओं को परिष्कृत कर रही हूँ, अपनी अपूर्णताओं और गलतियों के बीच से अपना रास्ता बना रही हूँ। जैसा कि हम सभी करते हैं।

जिस प्रकार 'रेक्लेम योर पावर' मार्ग रेखीय (linear) नहीं है, बल्कि एक स्पाइरल (सर्पिल) की तरह है, उसी प्रकार जो कहानियाँ मैं सुनाती हूँ वे भी रेखीय नहीं हैं। मैं अपनी जीवन-रेखा में इधर-उधर उछलती हूँ... इसलिए यदि आप इस बात को लेकर उलझन में पड़ जाएँ कि कौन सी घटना पहले हुई या कब हुई, तो मैं अभी से क्षमा चाहती हूँ। कहानियों का उद्देश्य मेरे जीवन के विभिन्न स्पर्श बिंदुओं को चित्रित करना है जहाँ ये आर्किटाइप्स और उनके संबंधित गुण मेरे भीतर अधिक व्यावहारिक और व्यक्त होने लगे। मुझे उम्मीद है कि ये उपयोगी होंगे और आपको आपके भीतर एक बहुत ही वास्तविक और व्यावहारिक स्थान पर ले जाएंगे।

पृष्ठ 37

रेक्लेम योर पावर पाथवे | 37

मेरा मानना है कि अपनी कहानियों को साझा करने से आप बेहतर ढंग से समझ सकते हैं कि मैं कहाँ से आ रही हूँ। आप बेहतर ढंग से समझ सकते हैं कि यह काम मेरे लिए क्यों महत्वपूर्ण है और मुझे क्यों लगता है कि यह आपके लिए भी आरोग्यदायक (healing) हो सकता है। मुझे उम्मीद है कि ये कहानियाँ आपके लिए आर्किटाइप्स को जीवंत बनाएंगी और आपको यह खोजने में मदद करेंगी कि कैसे प्रत्येक को अपने तरीके से साकार किया जाए। मैं आपसे यह उम्मीद बिल्कुल नहीं करती कि आप उन्हें मेरी तरह व्यक्त करें या अपनाएं। मुझे भरोसा है कि आप वह तरीका ढूंढ लेंगे जिससे वे आपके भीतर सक्रिय होना चाहते हैं। मैं पूरे दिल से भरोसा करती हूँ कि आप अपनी अनूठी अभिव्यक्ति पाएंगे जो आपके जीवन में इस समय आपके लिए सुंदर और परिपूर्ण है।

और इसलिए, आइए हम अपनी पहली कहानी से शुरुआत करते हैं...

[illegible] ~ [illegible] - [illegible] **(Storytime ~ La Loba - The Wolf Woman)**

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible] [illegible] [illegible] [

□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□,

□□ □□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□

□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□,

□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□

□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□

□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□,

□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□

□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□,

□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□

□□□ □□□□ □□□, □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□,

□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□

□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□

□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□,

□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□"

~ □□□□□ □□□□□□□

□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□:

□□□□□ 41

□□□□□□ **2**

□ □□□ □□□□□□□□□: □□□ □□□□□□□□ □□ □□

(□□□ □□ □□□□□□: □□□□□ □□□□□ □□ □□□□)

(□□□□□ □□□□□: □□□ □□□□ / Root Chakra)

> *"□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□, □□□ □□□ □□□□ □□□□□□, □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□"*

~ अगाथा क्रिस्टी

हमारी यात्रा 'मदर' (माँ) आर्किटाइप के साथ शुरू होती है। हमारे मार्ग की शुरुआत में हमारे पास यह आर्किटाइप इसलिए है क्योंकि इसका इस बात पर बहुत मौलिक प्रभाव पड़ता है कि हम दुनिया से कैसे जुड़ते हैं, साथ ही हम खुद से कैसे जुड़ते हैं। जैसा कि हम यहाँ आगे अन्वेषण करेंगे, माँ पहला ऐसा रिश्ता है जिसे हम अनुभव करते हैं, भले ही हमें गोद लिया गया हो या हमारी अपनी माँ के अलावा किसी और ने हमारा पालन-पोषण किया हो। फिर भी हम एक शिशु के रूप में एक मानव माँ के शरीर में ही बड़े हुए और पहली बार उसी के रूप में किसी अन्य इंसान से जुड़े। हम दुनिया को कैसे देखते हैं और अपना ख्याल कैसे रखते हैं, इसका बहुत बड़ा हिस्सा इस आर्किटाइप और इन शुरुआती अनुभवों से जुड़ा हुआ है।

~ 41 ~

पृष्ठ 42

42 | रेक्लेम योर पावर

इस पुस्तक में, हम अन्वेषण करते हैं कि कैसे इस तरह के शुरुआती अनुभवों ने आपको आकार दिया है। 'रेक्लेम योर पावर' मार्ग एक ऐसा मार्ग है जहाँ हम अतीत से खुद के हिस्सों को समझने और पुनः प्राप्त करने के लिए वापस जाते हैं ताकि हम आज जैसा बनने की इच्छा रखते हैं, उसे सबसे अच्छी तरह से सामने ला सकें। इसलिए, हम माँ के साथ शुरुआत करते हैं, और शायद दुनिया से जुड़ने और अनुभव करने के अपने सबसे शुरुआती अनुभव से, फिर इस नींव से एक महिला बनने के विभिन्न विकासात्मक चरणों के माध्यम से आर्किटाइप्स में आगे बढ़ते हैं। तो आइए शुरू करते हैं...

वह कौन है? (Who Is She?)
हमारे भीतर मदर आर्किटाइप की ऊर्जा बिना शर्त प्यार, पोषण, करुणा, उपचार, उदारता और देने की भावना को साकार करती है। वह दूसरों के लिए एक गहरा, सुरक्षित, संतुलित (grounded), प्रेमपूर्ण और सहायक स्थान प्रदान करती है, और उन्हें उनकी पूर्णता और प्रकाश में देखती है, खासकर तब जब वे खुद इसे नहीं देख पाते हैं। उसके पास अविश्वसनीय धैर्य है, फिर भी वह जानती है कि जरूरत पड़ने पर सख्त प्यार (tough love) का उपयोग कैसे किया जाए। वह एक उग्र 'मामा बियर' (ममतामयी रक्षक) है जो यह सुनिश्चित करती है कि उसके बच्चे हमेशा सुरक्षित रहें और उन्हें सुरक्षित रखने के लिए जो भी करना पड़े, करने को तैयार रहती है। वह निस्वार्थ भाव से देती है, साथ ही 'मामा अर्थ' (धरती माँ) की ऊर्जा और 'ग्रेट मदर' (महान माँ) की ऊर्जा से गहराई से जुड़ी और जुड़ी रहती है। वह खुद को इस स्थान से ऊर्जावान बनाए रखती है ताकि जब वह दूसरों की मदद और सेवा करने के लिए अपने संसाधनों का उपयोग करे, तो खुद बर्नआउट (मानसिक रूप से थकना) न हो।

छाया पक्ष (The Shadow Side):

जब यह संतुलन से बाहर होता है, तो यह आर्किटाइप एक शहीद (martyr) बन सकता है, अत्यधिक हावी (overbearing) हो सकता है, या अपनी खुद की जरूरतों और इच्छाओं की

पूरी समझ खोने की हद तक निस्वार्थ बन सकता है। वह बहुत अधिक नियंत्रण करने वाली हो सकती है और छोड़ पाने में असमर्थ हो सकती है

पृष्ठ 43

द मदर आर्किटाइप | 43

दूसरों को अपना स्वतंत्र व्यक्तित्व न बनाने दे। वह "माँ" होने की पहचान के साथ इतनी गहराई से जुड़ी हो सकती है कि उसके स्वयं के अन्य पहलुओं का विकास ही न हुआ हो, और इसलिए वह अपने आसपास की दुनिया के प्रति कड़वाहट या नाराजगी से भर सकती है। यदि वह अपनी गहरी आंतरिक योग्यता को महसूस नहीं करती है या उसने कभी अपने सपनों और इच्छाओं को नहीं जिया है, तो वह अपनी ही संतान के साथ प्रतिस्पर्धात्मक (competitive) हो सकती है।

वह उन लोगों की अनदेखी करने लग सकती है जो उस पर निर्भर हैं क्योंकि वह खुद की पर्याप्त देखभाल नहीं करती है। वह भावनात्मक और/या शारीरिक रूप से पूरी तरह से अनुपस्थित भी हो सकती है, या अपने बच्चों और उनकी जरूरतों का त्याग कर सकती है। यह केवल शारीरिक बच्चों को छोड़ना ही नहीं है, बल्कि अपने स्वयं के रचनात्मक विचारों और सपनों का त्याग करना भी है।

उन्हें पुनः क्यों प्राप्त करें? (Why Reclaim Her?)
मदर आर्किटाइप सबसे महत्वपूर्ण ऊर्जाओं में से एक है जिसे हम अपने भीतर जोड़ सकते हैं और पुनः प्राप्त (reclaim) कर सकते हैं। चूँकि हमारी अपनी माँ के साथ हमारा रिश्ता किसी अन्य इंसान के साथ जुड़ने और संबंध बनाने का पहला अनुभव था, इसलिए यह इस बात की नींव बना कि हम खुद से और पूरी दुनिया से कैसे जुड़ते हैं।

हमने खुद को शांत करना (soothe करना) और अपनी देखभाल करना उसी तरीके से सीखा जिस तरह हमारी माताओं ने हमारी भावनात्मक, शारीरिक और आध्यात्मिक जरूरतों में हमें शांत किया और हमारी देखभाल की। यदि यह बुनियादी रिश्ता सशक्त और सहायक था, तो संभावना है कि हमारे भीतर इस आर्किटाइप से एक स्वस्थ जुड़ाव है और हम खुद की या दूसरों की देखभाल करने, उनका पोषण करने और उन्हें संभालने की अपनी क्षमताओं में सक्षम महसूस करते हैं।

पृष्ठ 44

44 | रेक्लेम योर पावर

यदि यह रिश्ता आहत था, अस्तित्व में नहीं था, या किसी भी कारण से चुनौतीपूर्ण था, तो हो सकता है कि हम अपने इस प्रेमपूर्ण और देखभाल करने वाले हिस्से से जुड़ाव महसूस न करें, और जब हमें सबसे ज्यादा जरूरत हो, तब हम खुद को गहराई से शांत करना और अपनी देखभाल करना न जानते हों।

जब हम मदर आर्किटाइप से जुड़ते हैं, तो हम अपने एक ऐसे गहरे और शक्तिशाली हिस्से से जुड़ते हैं जो इस बात से स्वतंत्र है कि हमारा पालन-पोषण कैसे हुआ था। यह हमारे भीतर और हमारे चारों ओर बिना शर्त प्यार और समर्थन की एक ऐसी ऊर्जा है, जिसे हम आज चाहे जितने भी उम्र के हों, हमेशा अपने उस हिस्से को विकसित करना और पुनः प्राप्त करना शुरू कर सकते हैं। यह हमारी अपनी उस प्रेममयी 'आंतरिक माँ' (Inner Mother) को खोजना है जो हम सभी के भीतर निवास करती है।

अपने भीतर मदर आर्किटाइप से जुड़कर और उसे पुनः प्राप्त करके, हमारे पास एक स्वस्थ और सशक्त तरीके से खुद की देखभाल करने (re-mother करने) का मौका होता है जो हमारी जरूरतों को ध्यान से पूरा करता है। हम खुद के प्रति गहरी करुणा और क्षमा रखना सीख सकते हैं और उस प्यार व पोषण को प्राप्त करने के लिए खुद को खोल सकते हैं जिसे शायद हमने जीवन की शुरुआत में अनुभव किया हो या न किया हो। हम दूसरों की भी एक स्वस्थ और सशक्त तरीके से सबसे अच्छी देखभाल करना सीख सकते हैं, जो हमारी अपनी ऊर्जा को खत्म न करे या हमें हमारे अपने सपनों से वंचित न करे।

इस संस्कृति में हम वात्सल्य/ममत्व (mothering) के एक स्वस्थ संतुलन की तलाश कर रहे हैं... एक ऐसा संतुलन जो नए जीवन को जन्म देने में (चाहे वह बच्चे हों या दुनिया में हमारा रचनात्मक कार्य) त्याग और सेवा की उस अविश्वसनीय मात्रा को पहचानता है जो अपरिहार्य है। लेकिन यह इस बात को भी पहचानता है कि हमें खुद का त्याग इस हद तक नहीं करना चाहिए कि मन में नाराजगी और ऊर्जा का पूरी तरह क्षय हो जाए।

पृष्ठ 45

द मदर आर्किटाइप | 45

"यदि माँ खुश नहीं है, तो कोई खुश नहीं है," ऐसा कहा जाता है। यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि इस दुनिया की माताओं को अपने बच्चों के साथ-साथ खुद का भी पोषण करने के लिए एक पूरे समुदाय ("विलेज") का समर्थन महसूस हो।

बचपन में आपका अनुभव चाहे जो भी रहा हो, अपने भीतर इस आर्किटाइप के साथ रिश्ते की शुरुआत करने से आपको अपने अंदर एक ऐसी प्रेमपूर्ण और क्षमाशील शक्ति को विकसित करने में मदद मिलेगी जो बेहद स्थिर और उपचारकारी (grounding and healing) है। अपनी आंतरिक 'प्रेममयी माँ' और अपने भीतर करुणा व देखभाल की एक आवाज़ विकसित करने से सुरक्षा और विश्वास की एक ठोस नींव बनती है जो जीवन में हमारे द्वारा किए जाने वाले और बनाए जाने वाले हर काम का समर्थन करती है। यह आपको इस तरह से ममत्व प्रदान करने में भी मदद करती है जो आपके लिए सबसे अधिक सशक्त बनाने वाला हो।

□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□:

□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□, □□ □□ □□□□ □□ □□ □□, □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ ('□□□□□□□□ □□□') □□□ □ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□□ □□, □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□, □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□, □□ □□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□, □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ (Mother Earth) □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□

□□□□□ 46

46 | □□□□□□□ □□□ □□□□

□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□

> *"□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□"*
>
> ~ □□□□□ □□□□□

□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□:

- □□□□□□□□ □□ □□□□□□□: □□□□□ (Mother Nature) □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□-□□□□□□□□ □□□□□□□ (electromagnetic field) □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□□,
- □□□□□ □□ □□□□□: □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□
- □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□: □□□□ □□□□□□□□ '□□□□□□ □□□' □□ □□ □□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□□, □□□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□, □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□, □□□□, □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□ □□

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible] [illegible]:

- [illegible] [illegible] **(Mother Teresa of Calcutta)**
- **(Amma):** [illegible] (the hugging saint)
- **(Indira Gandhi):** [illegible]
- **(Angelina Jolie):** [illegible],
- **(Candy Lightner):** MADD ([illegible]) [illegible]

[illegible] 48

48 | [illegible]

> *"[illegible]"*
>
> **~** [illegible]

[illegible] **(Affirmations):**

- [illegible] (grounded) [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]...
- [illegible]

[illegible]:

- **Ancient Mother ~** [illegible]
- **Gaia Dreaming Herself ~** [illegible]
- **I Will Be Gentle with Myself ~** [illegible]
- **How Could Anyone Ever Tell You ~** [illegible]
- **Beautiful ~** [illegible]

- **Returning** ~ [illegible]
- [illegible], [illegible] **(African drum music)**

[illegible] ~ [illegible] [illegible]: ([illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible])

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] (or [illegible] [illegible]) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

मेरा संबंध उस अनुभव से पूरी तरह स्वतंत्र था जो मैंने एक युवती के रूप में अनुभव किया था।

पृष्ठ 50

50 | रेक्लेम योर पावर

यहाँ मैं थी, कैनसस की एक छोटी लड़की जिसने कभी इस तरह की आध्यात्मिकता के बारे में न कभी जाना था और न सुना था... और फिर भी यह मेरे दिल को गहराई से छू गई। मैंने अपने चारों ओर की भूमि में, और हर दिन प्रकृति माँ तथा पहाड़ों में 'दिव्य माँ' के सार को महसूस किया। मेरे पास दो महीने तक कोई तकनीक (फ़ोन आदि) या बाहरी संपर्क नहीं था, और मैंने अपना समय वहाँ शांति, ध्यान, प्रकृति में सैर और अपने जीवन में पहली बार गति को धीमा करने में बिताया। मैंने पहाड़ों और पेड़ों की आवाज़ों को सुना, और खुद को भोजन, व्यसनों या शारीरिक संबंधों के अलावा किसी और चीज़ से पोषित होने दिया। मैंने अपनी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए अपने बाहर किसी चीज़ पर निर्भर रहने के बजाय अंदर से ऊर्जा प्राप्त करना शुरू कर दिया।

हालाँकि मेरे सामने अभी भी उपचार (healing) की एक लंबी राह बाकी थी, लेकिन यह पहली बार था जब मैंने अपने ईटिंग डिसऑर्डर में शारीरिक रूप से भागना बंद कर दिया, और अत्यधिक खाने व उल्टी करने (binging and purging) के मेरे वे चक्र, जो मैं इससे पिछले दो वर्षों से कर रही थी, अंततः रुक गए। मैंने खुद को अपने और दूसरों के साथ सहज और धैर्यवान होने दिया, ठीक वैसे ही जैसे एक प्रेममयी माँ अपने छोटे बच्चों के साथ होती है, और मैंने हल्के व्यायाम, मंतोच्चार (chanting), ध्यान और योग किया जो मेरे शरीर को पोषण देता था। मैंने संतुलित और स्वस्थ भोजन खाया, और खुद को ऐसा भोजन दिया जो प्राकृतिक और शुद्ध था। यह मेरे लिए बहुत बड़ा बदलाव था, क्योंकि इससे पहले मैं खुद पर बहुत सख्त थी। यहाँ बिताए मेरे समय ने मुझे हमेशा के लिए आंतरिक शांति का एक ऐसा संदर्भ बिंदु दिया जिसे मैं जानती थी कि पाना संभव है।

मेरा मानना है कि यह पहली बार था जब मैं 'मदर आर्किटाइप' को समझ पाई और उसे साकार कर पाई; आश्रम में बिताए अपने समय के दौरान मैंने उन्हें अपने दिल को संभालने और ठीक करने का अवसर दिया। इस ऊर्जा का मेरा अनुभव था...

यहाँ दिए गए दोनों पृष्ठों (51 और 52) का हिंदी अनुवाद है:

पृष्ठ 51

द मदर आर्किटाइप | 51

मेरे बाहर की किसी चीज़ से स्वतंत्र, और निश्चित रूप से मेरे स्वयं के बच्चे पैदा करने में सक्षम होने से स्वतंत्र था। जीवन के इस मोड़ पर, मुझे पहले से ही प्रजनन क्षमता (fertility) से जुड़ी समस्याएं थीं और मुझसे कहा गया था कि शायद मैं कभी मां न बन पाऊं, इसलिए अपने भीतर ममत्व (Mothering) की इस आर्किटाइपल ऊर्जा

को जानना मेरे लिए बहुत उपचारकारी और गहरा था। न केवल इसलिए कि मुझे खुद के लिए इसकी बहुत आवश्यकता थी, बल्कि मैं यह भी समझ पाई कि इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि मेरे बच्चे हैं या नहीं... मैं अपने भीतर 'माँ' का अनुभव कर सकती हूँ, और उसे अपने आसपास के लोगों के सामने पूरी तरह से व्यक्त कर सकती हूँ, चाहे मेरी जीवविज्ञान (biology) के बारे में कुछ भी सच हो, या मेरे जीवन में आगे जो भी होने वाला हो।

आत्म-चिंतन के लिए प्रश्न (Questions for Reflection):
यह आर्किटाइप आपके भीतर क्या सक्रिय करता है? कौन सी भावनाएँ या मनोभाव उभरते हैं? अपने विचारों को डायरी में लिखने (journaling) के लिए कुछ समय निकालें और जो कुछ भी आप महसूस करते हैं उसके साथ रहें, तथा ऐसा करते समय आत्म-करुणा (self-compassion) और धैर्य का अभ्यास करें। ऐसी कौन सी कुछ आदतें या अभ्यास हैं जिन्हें अपनाने का संकल्प आप खुद का पोषण करने और अपने भीतर 'मदर आर्किटाइप' को नियमित रूप से सक्रिय करने के लिए ले सकते हैं?

पृष्ठ 52

52 | रेक्लेम योर पावर

(चित्र विवरण: पहला चक्र - मूलाधार)

पहला चक्र: मूलाधार - मूल आधार (Root Support)

• रंग: लाल (Red)

• तत्व: पृथ्वी (Earth)

• बीज ध्वनि (मंत्र): लं (Lam)

• संतुलन में मदद करने वाले रत्न: रेड कार्नेलियन, रेड जैस्पर

मदर आर्किटाइप से जुड़ा चक्र पहला चक्र है, जिसे रूट चक्र (Root Chakra) या मूलाधार चक्र भी कहा जाता है। मूलाधार चक्र रीढ़ की हड्डी के निचले हिस्से (आधार) में स्थित होता है, और यह वह ऊर्जा केंद्र है जो दुनिया में आपकी शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक सुरक्षा की भावना से जुड़ा हुआ है। एक संतुलित मूलाधार चक्र आपको जीवन द्वारा सुरक्षित, समर्थित, स्थिर और पोषित महसूस कराने की ओर ले जाता है, ठीक वैसे ही जैसे हम एक स्वस्थ ममत्वपूर्ण (Mothering) ऊर्जा से महसूस करते हैं।

यहाँ अपने मूलाधार चक्र के लिए सुझाए गए सकारात्मक कथनों (affirmations) का अभ्यास करें, गहरी सांसें लें और जितना हो सके अपने शरीर में आराम महसूस करें। इस चक्र को संतुलित करने में मदद के लिए आपको गहरे लाल (deep red), मैरून और भूरे रंग के ज़मीनी रंगों (earthy tones) के कपड़े पहनने या खुद को इनसे घेरने का निमंत्रण दिया जाता है। बाहर निकलें, अपने पैरों को ज़मीन पर रखें, और अपने मूलाधार चक्र में खुद को स्थिर करने में मदद पाने के लिए प्रकृति माँ (Mother Nature) से अक्सर जुड़ें।

□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ (□□□□□ □□□□□ □□□□ □□):

□□□□□ 53

□□□ □□□□ □□□□□ (Root Chakra Mantras):

- □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□
- □□□ □□□□□□□□ □□□□
- □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□

"□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□,

□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□,

□□□□ □□□□ □□□□□ □□□

□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□

□□□□□□□ □□□□ □□□ □□

□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□ □□ □□□

□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□"

~ □□□□□□□ (Unknown)

(□□□: □□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□)

□□□□□ 55

□□□□□□ 3

□ □□□□ □□□□□□□□□□: □□□□□ □□□ □□□

(□□□□□□ □□□□□□: □□□□ □□□□ □□ □□□□□)

(□□□□□ □□□□□: □□□□□□□□□□□ □□□□ / Sacral Chakra)

"□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□... □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□"

~ □□□□□□ □□□

□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□, □□□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ '□□□□ □□□□□□□□□' □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□, □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□? □□□□ □□□□ □□□□□, □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□? □□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□, □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ (maiden) □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□

□□□□□ 56

56 | □□□□□□□ □□□ □□□□

□□ □□□ □□? (Who Is She?)

□□□□ □□□□□□□□□□ (□□□□□□ □□□□□□) □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□, □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ '□□□□□□□ □□□' (beginner's mind) □□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□, □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ (□□□-□□□ □□□□□ □□□□□ □□) □□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□, □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□, □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□, □□□□□□□□ □□ □□□□ □□, □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□-□□□□□□, □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□, □□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□, □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□, □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□

[illegible] [illegible] (The Shadow Side):

[illegible] [illegible] '[illegible]' ([illegible]) [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]...

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

[illegible] 57

[illegible] [illegible] ([illegible] [illegible]) | 57

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] "[illegible] [illegible] [illegible]" [illegible] [illegible] "[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]"

[illegible] [illegible] [illegible] '[illegible]' ([illegible] [illegible]) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

मेडन का यह छायादार (नकारात्मक) पक्ष इसलिए उभरता है क्योंकि उसे कभी भी स्वस्थ तरीके से जिम्मेदार या आत्मनिर्भर बनने के लिए सशक्त नहीं बनाया गया था। उसे यह नहीं सिखाया गया था कि खुद पर विश्वास करने और अपने आंतरिक मार्गदर्शन व दिल पर भरोसा करने का क्या मतलब होता है।

इसे पुनः क्यों प्राप्त करें?
कई महिलाओं के लिए, हम अपने अंदर के इस चंचल और आनंदमयी हिस्से से संपर्क खो चुकी हैं और वयस्क होने पर आसानी से कठोरता व तनाव के ढर्रे में ढल सकती हैं। हम यह मानने में उलझ जाते हैं कि जिंदगी हमेशा बहुत गंभीर होती है, जिससे चिंता, अवसाद और भारीपन की भावनाएं पैदा होती हैं, और हमारा ध्यान जिंदा रहने के आनंद के बजाय इस बात पर केंद्रित हो जाता है कि हमें क्या उत्पादित (या हासिल) करना है।

हमारी संस्कृति में कई कारणों से हम अपनी स्वस्थ मेडन भावना से स्वाभाविक रूप से संपर्क खो सकते हैं। कुछ कारणों को कहें तो: हमें लगता है कि सफल होने के लिए हमें बड़ा होना पड़ेगा और अपनी चंचलता को खोना पड़ेगा, या जब हम खुद मेडन (युवती) थे तब हमारे कठिन अनुभव रहे थे, या बचपन में हमने किसी आघात का सामना किया था। हमारे अंदर का यह जीवंत और चंचल हिस्सा अतीत में कहीं बहुत पीछे छूट गया होगा क्योंकि इसे एक सुखद समय के रूप में याद नहीं किया जाता है।

पृष्ठ 59

द मेडन आर्केटाइप (कुमारी का आद्यरूप) | 59

वयस्क होने के नाते, हम अपने इस हिस्से को पुनः प्राप्त कर सकते हैं और इसे अपने जीवन में स्वस्थ तरीके से वापस ला सकते हैं ताकि हम एक बार फिर से अपनी पूर्ण खुशी को जगा सकें। हम अपनी युवावस्था के स्वरूप को यह याद दिलाने के लिए समय में पीछे भी जा सकते हैं कि वह तब कितनी अनमोल और शक्तिशाली थी और आज भी है (नीचे दिए गए जर्नलिंग अभ्यास देखें)।

अपनी आंतरिक मेडन को पुनः प्राप्त करने से आपको अब एक वयस्क के रूप में अपने भीतर उसके उपहारों को अधिक पूरी तरह से जोड़ने और उस पर भरोसा करने में मदद मिलेगी, और यह उसे आपके आज के जीवन में खेलने और व्यक्त होने का स्थान देगा।

जब आप अपनी आंतरिक मेडन से जुड़े होते हैं:
जब आप अपनी आंतरिक मेडन से जुड़े होते हैं, तो दुनिया उज्ज्वल और आशाजनक दिखाई देती है। आप दुनिया और दूसरों के लिए आकर्षक (चुंबकीय) बन जाते हैं, क्योंकि खुशी और चंचलता हर तरह से मनमोहक और आकर्षक होती है। आप चीजों को बहुत गंभीरता से नहीं लेते हैं, और जो चीजें गंभीर व भारी होती हैं, उन्हें भी आप हल्के दिल से संभाल सकते हैं।

[illegible] 60

60 | *[illegible]*

[illegible]

> *"[illegible]"* ~ [illegible]

[illegible]:

[illegible] **(DOING)** [illegible] **(BEING)** [illegible]

[illegible]

[illegible] 61

[illegible] | 61

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

अपनी आंतरिक मेडन को पुनः प्राप्त करने के लिए सकारात्मक विचार (Affirmations):
• मैं हर दिन जीवन के साथ खेलता/खेलती हूँ और नाचता/नाचती हूँ।
• हर दिन मेरी दुनिया का पता लगाने (एक्सप्लोर करने) का एक मौका है।
• मेरे सारे सपने सच हो रहे हैं!
• मैं वह सब कुछ बना सकता/सकती हूँ और कर सकता/सकती हूँ जो मेरा दिल चाहता
है!
• मैं आज दुनिया का सामना करता/करती हूँ और नई चीज़ों को आज़माता/आज़माती हूँ।
• चाहे मैं कितनी भी बार गिरूँ, मैं कभी हार नहीं मानूँगा/मानूँगी।
• मैं निडर और साहसी हूँ।
• मैं कुछ भी कर सकता/सकती हूँ!

अपनी आंतरिक मेडन को जगाने और सशक्त बनाने के लिए संगीत:
• इंडिया एरी द्वारा Beautiful Flower
• नो डाउट द्वारा I'm Just a Girl
• येल नाइम द्वारा New Soul
• सिंडी लॉपर द्वारा Girls Just Wanna Have Fun
• बियोन्से द्वारा Run the World (Girls)
• औली क्रावाल्हो द्वारा How Far I'll Go - डिज़्नी की मोआना साउंडट्रैक
से

कहानी का समय ~ मैंने अपनी आंतरिक मेडन को कैसे पुनः प्राप्त किया:
जब मैं लगभग 23 वर्ष का/की थी, तब मैं एक पोषण चिकित्सक (Nutritional Therapist) और गर्सन थेरेपी देखभालकर्ता के रूप में काम करने और रहने के लिए सैन डिएगो चला/चली गया/गई, जिसका अर्थ है कि मैं कैंसर (और कई अन्य बीमारियों) के लिए एक पूरी तरह से प्राकृतिक उपचार पद्धतियों की चिकित्सक थी। उस समय, मैंने एक होलिस्टिक हेल्थ प्रैक्टिशनर (HHP) कार्यक्रम में भी दाखिला लिया और खुद भी मनोचिकित्सा (Psychotherapy) ले रही थी, जिसने मेरे बचपन और अतीत के आसपास के उपचार की कुछ गहरी परतों को उजागर करना शुरू कर दिया था।

पृष्ठ 63
द मेडन आर्केटाइप (कुमारी का आद्यरूप) | 63
मैंने इस दौरान पाया कि बहुत छोटी उम्र में ही मैंने चंचल और स्वतंत्र होना छोड़ दिया था, और जब मेरे माता-पिता अलग हुए तो मुझे रातों-रात एक वयस्क बनना

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] 64

64 | *[illegible]*

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

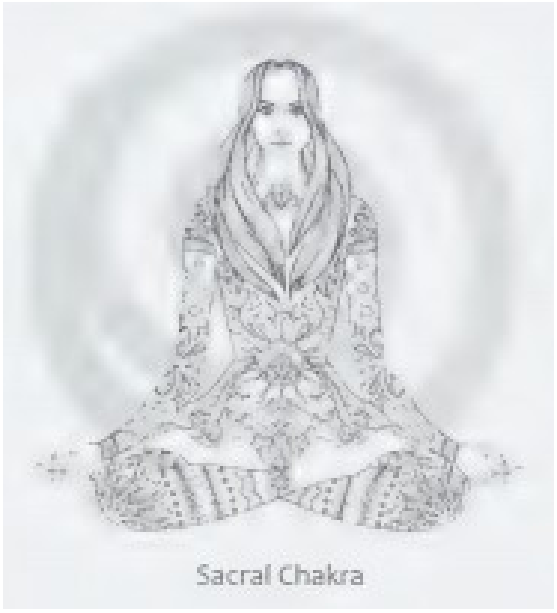
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

~ □□□□□□ □□. □□□□, □□□□□□ (Debra L. Rebie, PhD)

□□□□□ 69

□□□□□□ 4

□ □□□ □□□□□□□□□: □□ □□□ □□ □□□ □□□□



(□□□□□□ □□□□□□□: □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□)

(□□□□□□□□□□□ □□□□ / Sacral Chakra)

> *"□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□, □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□, □□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□"*

> ~ □□□□□ □□□ (Anais Nin)

□□□□ □□□ □□ '□□□' (□□□□□□□) □□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□, □□ □□□□ □□□□ (□□□□□□□) □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□, □□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ (□□□□□□□□□□□□) □□□ □□□□□□ □□□□ □□, □□ □□□□□□□□ □ □□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□, □□□□□ □□□□□□□□ □□□

[illegible] [illegible] [illegible] [

□ □□□□ □□□□ (□□□□□□□□□□/□□□□ □□□□):

□□□ □□□□□ □□□□ '□□□' □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□, □□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□, □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□-□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□-□□□ (□□□□□-□□□□) □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□-□□□ □□□ □□ □□□□ □□, □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□, □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□ □□□□ (□□□□□□□□□□□□) □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□ □□ □□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□

□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□? (Why Reclaim Her?)

□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□, □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□□□ □□, □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□...

□□□□□ 72

72 | *□□□□□□□ □□□ □□□□ (□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□)*

□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□, □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ '□□□' □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□, □□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□... □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□ □□, □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□

□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ **(BEING)** □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□/□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□, □□□□ □□□ □□□□□□□, □□ □□? □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□, □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ '□□□' □□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□, □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□

हम अक्सर कामुक (sensual) का मतलब यौन (sexual) निकाल लेते हैं, और हालांकि वे निश्चित रूप से जुड़े हो सकते हैं, लेकिन वे हमेशा जुड़े नहीं होते हैं। नियमित रूप से अपने शरीर की कामुकता को महसूस करना, और एक मानव शरीर में होने की सुंदरता व सुखों को प्राप्त करने की अनुमति देना, जीवन के सबसे बड़े उपहारों में से एक है। और महिलाओं के रूप में, हममें से कई अपने शरीर के इस शक्तिशाली और अनमोल उपहार से कट गई हैं। कई महिलाएँ बिना किसी कामुकता या गहरी संतुष्टि के सेक्स का अनुभव करती हैं, या हमारी गतिविधियों या जीवन में कठोरता महसूस करती हैं, या अपने शरीर से पूरी तरह से कटा हुआ महसूस करती हैं, या अपने शरीर की आलोचना करती हैं और उसे गलत ठहराती हैं क्योंकि...

यहाँ प्रस्तुत पृष्ठों का हिंदी अनुवाद नीचे दिया गया है:

[पृष्ठ 73]

द लवर आर्केटाइप (प्रेमी का मूल-रूप) | 73

...वे किसी बाहरी और बनावटी परिभाषा के हिसाब से "परफेक्ट" (पूर्ण) नहीं दिखते।

'लवर आर्केटाइप' (प्रेमी का स्वभाव/ऊर्जा) लचीला, स्वतंत्र और प्रवाहमान होता है, जो खुद को बाहरी दुनिया से परिभाषित नहीं होने देता। वह अंदर से अपने शरीर और आत्मा की इच्छा (DESIRE) से जुड़ती है, उस पर भरोसा करती है और पूरे दिल से उसका अनुसरण करती है। वह खुद को यौन (sexual) और आकर्षक महसूस करने को लेकर होने वाली झिझक व शर्म को छोड़ देती है, और आत्मविश्वास के साथ इसे स्वीकार करती है। वह अपनी यौन इच्छाओं और कल्पनाओं को अपनाती है, चाहे वे जैसी भी हों—उन्हें स्वस्थ और अच्छा मानती है... न कि अजीब या विकृत। वह अतीत के ज़ख्मों के साथ, अपने पूर्ण यौन-स्वरूप को स्वीकार करती है।

जब हम अपने इस हिस्से से दोबारा जुड़ते हैं—एक ऐसा हिस्सा जो इस बात से तय होता है कि हमारा शरीर क्या महसूस करता है, न कि इस बात से कि दुनिया हमसे क्या चाहती है—तब हम अपने भीतर की एक बेहद शक्तिशाली ऊर्जा को वापस पाते हैं। हम दूसरों के बाहरी इशारों पर कम निर्भर रहते हैं और इसके बजाय अपने शरीर की अंदरूनी आवाज़ को गहराई से सुनते हैं। इस जगह से, हम अपने यौन प्रेमियों या रोमांटिक पार्टनर्स के साथ बहुत बेहतर तरीके से जुड़ पाते हैं, क्योंकि हम अपने शरीर को समझते हैं और खुद का सम्मान करते हैं। यहाँ से हम दूसरों के साथ एक गहरे, अर्थपूर्ण और जुड़ाव भरे रिश्ते के लिए अधिक सहज और तैयार हो पाते हैं।

'लवर' के लिए यह बेहद महत्वपूर्ण है कि वह दूसरों के साथ यौन और गैर-यौन, दोनों रूपों में एक घनिष्ठ, समृद्ध और अर्थपूर्ण तरीके से जुड़े।

[पृष्ठ 74]

74 | अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें

दूसरी ओर, एक महिला के रूप में हममें से कई लोग अपने भीतर के असंतुलित 'लवर' से इतने जुड़ जाते हैं कि हमें लगता है कि हमारी पूरी कीमत सिर्फ हमारी कामुकता और

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible], [illegible] [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

- [illegible] [illegible] **(Elizabeth Taylor):** [illegible]-[illegible] [illegible], [illegible] [illegible]
- [illegible] [illegible] **(Marilyn Monroe):** [illegible]
- [illegible] **(Madonna):** [illegible]
- [illegible] [illegible] **(Scarlett Johansson):** [illegible], [illegible]
- [illegible] [illegible] **(Jena La Flamme):** [illegible] *[illegible]* [illegible]
- [illegible] [illegible] **(Roxanne DePalma):** [illegible] [illegible] *[illegible]* [illegible]
- [illegible] [illegible] **(Elizabeth DiAlto):** [illegible], [illegible] *[illegible]*

[illegible] [illegible] 77 [illegible] 78 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

[[illegible] 77]

[illegible] | 77

> *"[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]"*
>
> ~ [illegible] [illegible] **(Margaret Sanger)**

[illegible] [illegible] '[illegible]' [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] **(Affirmations):**

- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

- **Feeling Good** - [illegible] [illegible] (Nina Simone) [illegible]
- **Afterglow (feat. Soundmouse)** - [illegible] (Phaeleh) [illegible]

- **Bad Karma** - [illegible] [illegible] (Axel Thesleff) [illegible]
- **Crave You (Adventure Club Remix)** - [illegible] [illegible] (Flight Facilities) [illegible]
- **Private Party** - [illegible] [illegible] (India Arie) [illegible]
- **Closer** - [illegible] [illegible] [illegible] (Nine Inch Nails) [illegible] *([illegible] [illegible] [illegible]/[illegible] [illegible] [illegible]... [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible])*

[illegible] [illegible] ~ [illegible] [illegible] '[illegible] [illegible]' [illegible] [illegible] [illegible]:

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

जब मैंने यौन संबंधों को जाना, तो मुझे एक ऐसी निकटता, स्नेह और आनंद का अहसास हुआ जो मैंने पहले कभी नहीं जाना था। यह मेरे कठिन दिनों में, परिवार के दुःख और नुकसान के बाद बहुत ही नाजुक समय पर आया। बेशक, मुझे इसके साथ दिल टूटने और दर्द का भी अनुभव हुआ, क्योंकि मुझे जल्द ही अहसास हो गया कि उन शुरुआती सालों में हर पुरुष मेरे साथ प्यार या जुड़ाव के लिए नहीं था। मेरी किशोरावस्था के साल यौन संबंधों के साथ एक मिले-जुले रिश्ते जैसे रहे,

[पृष्ठ 79]

द लवर आर्केटाइप | 79

लेकिन अंततः, भले ही मैंने अपने आसपास की दुनिया के सामने यह स्वीकार नहीं किया, एक युवती के रूप में मैं एक बहुत ही कामुक इंसान थी और अपने शरीर से गहराई से जुड़ी हुई महसूस करती थी।

लेकिन धीरे-धीरे परिस्थितियां बदलने लगीं। सोलह, सत्रह और अठारह साल की उम्र में लगातार तीन अनचाहे गर्भधारण और उसके बाद जटिल व कठिन गर्भपात (abortions) के दौर से गुज़रने के बाद, मैंने अपने शरीर और अपनी कामुकता से खुद को पूरी तरह अलग (shut down) कर लिया। मुझे लगा कि अगर यौन संबंधों के कारण इतनी समस्याएं और दिल टूटने का दर्द सहना पड़ता है, तो दोबारा कभी ऐसा करना व्यर्थ है। और मेरा शरीर शर्म, दर्द और अपराधबोध की जगह बन गया... अब वह आनंद का स्थान नहीं रहा था।

उस समय कैनसस (Kansas) में गर्भपात कराना कोई आसान बात नहीं थी। मैं जहाँ भी जाती, गर्भपात-विरोधी पोस्टर और प्रचार-प्रसार से घिरी रहती थी, और मुझे लगा कि मुझे अपने माता-पिता और अपने जीवन के अधिकांश लोगों से इस बात को छुपाना होगा कि मैं किस दौर से गुज़र रही हूँ। मुझे अपनी पहली गर्भावस्था को लेकर बहुत शर्म और झिझक महसूस हुई, बाकी की दो तो दूर की बात हैं, और हर बार मेरा अपराधबोध बढ़ता ही गया। लेकिन मैं यौन संबंधों से खुद को पूरी तरह अलग भी नहीं कर पा रही थी, क्योंकि इतनी कम उम्र में यह मेरे लिए प्यार और जुड़ाव पाने का मुख्य जरिया बन गया था। इससे कई समस्याएं पैदा हुईं, लेकिन इसके बिना मेरा अस्तित्व ही क्या था?

गर्भधारण से बचने के लिए मैं गोलियाँ (Pills) ले रही थी, लेकिन मेरी उर्वरता इतनी अधिक थी कि गोलियाँ लेने में थोड़ी सी भी चूक, एक दिन भूल जाना, कंडोम का फटना, या कोई ऐसी दवा लेना जिससे उसका असर कम हो जाए—सीधे गर्भावस्था में बदल जाता था। मैं कॉलेज जाने और सफलता के एक निश्चित रास्ते पर चलने के लिए इतनी दृढ़ संकल्पित थी कि उस उम्र में बच्चा पैदा करने के बारे में सोच भी नहीं सकती थी, भले ही दिल के किसी कोने में मेरी गहराई से इच्छा थी कि मैं एक दिन माँ बनूँ। आखिरकार, तीसरे गर्भपात के बाद, मैंने तय किया कि बस अब बहुत हो चुका। मैंने अपनी कामुकता से खुद को पूरी तरह से काट लिया, कभी दोबारा यौन संबंध न बनाने की कसम खाई, और इसके तुरंत बाद बोस्टन यूनिवर्सिटी (Boston University) में पढ़ाई के लिए चली गई। मुझे अपने फैसलों और खुद को निराश करने के तरीकों को लेकर शर्म महसूस होती थी, लेकिन इतनी कम उम्र में मैं इसे सही से समझ नहीं पाई, इसलिए

मैंने इस पूरे दर्द को अपने भीतर दबा लिया। और यहीं से गहरे अवसाद (depression), उदासी और गंभीर घबराहट (anxiety) का मेरा वह सफर शुरू हुआ जो कुछ सालों तक चला।

[पृष्ठ 80]

80 | अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें

बीयू (Boston University) में रहते हुए स्थितियां तेज़ी से बिगड़ती चली गईं। इस समय तक मुझे अपने शरीर से नफरत होने लगी थी, क्योंकि यह मेरे लिए आनंद की जगह बनने के बजाय एक युद्धक्षेत्र बन चुका था। अचेतन रूप से (subconsciously) मैं पूरी तरह से गायब हो जाना चाहती थी और किसी का भी ध्यान या कामुक आकर्षण अपनी ओर नहीं खींचना चाहती थी। मेरे मासिक धर्म (menstrual cycles) रुक गए और मेरे भीतर गहरा आत्म-द्वेष (self-hatred) पैदा हो गया, जहाँ मैं अपनी पुरानी गलतियों और दर्द के लिए खुद को बुरी तरह कोसती थी। इसी दौरान मुझे एक ईटिंग डिसऑर्डर (eating disorder) हो गया जिसे 'एक्सरसाइज बुलिमिया' (exercise bulimia) कहा जाता है। इसका मतलब था कि मैं दिन भर में बहुत कम कैलोरी खाती थी, और जो कुछ भी खाती थी, उसे बर्न करने के लिए बहुत अधिक मील तक दौड़ती थी। अपने चरम दौर में, मैं दिन में आठ से नौ मील दौड़ती थी और केवल 500 कैलोरी के आसपास खाना खाती थी।

मेरा वजन घटकर करीब 90-95 पाउंड (लगभग 40-43 किलो) रह गया और मुझे अपने शरीर में कामेच्छा (sex drive) या किसी भी तरह के जुड़ाव का अहसास पूरी तरह खत्म हो गया था। अपनी इच्छा से यौन संबंध बनाने की मेरी कोई भी कोशिश पूरी तरह से असफल रही, और अपने दूसरे वर्ष (sophomore year) में मुझे एक बेहद दर्दनाक/आघातकारी (traumatic) यौन अनुभव का सामना करना पड़ा, जिसने मुझे अंदर से पूरी तरह से तोड़ दिया...

[पृष्ठ 81]

द लवर आर्केटाइप | 81

...ने मुझे और अधिक तोड़ दिया। मैं धीरे-धीरे टूटकर बिखर रही थी, लगातार पढ़ाई कर रही थी, तीन-तीन नौकरियाँ कर रही थी और खुद को अपनी सीमाओं से परे धकेल रही थी ताकि मुझे रुकना न पड़े और वर्तमान या अतीत का कोई दर्द महसूस न हो। मैंने कुछ समय के लिए शारीरिक संबंध बनाना बंद कर दिया—आत्मविश्वास या सशक्तीकरण की वजह से नहीं, बल्कि अपने भीतर बसे अपराधबोध और डर की तीव्रता के कारण।

अब बात करते हैं हवाई (Hawaii) में बिताए मेरे समय की... (बोस्टन से मैं वहाँ कैसे पहुँची, इसकी कहानी आप अध्याय 8 में पढ़ेंगे)। जब मैं 'बिग आईलैंड' (Big Island) पर एक साल रहने और काम करने के लिए हवाई पहुँची, तो मैं पूरी तरह से टूटी हुई थी। मैं दुबली, कमजोर, अवसादग्रस्त थी और बोस्टन यूनिवर्सिटी में सालों की कड़ी भागदौड़ से उभर रही थी। लेकिन वहाँ मेरे समय के दौरान कुछ जादुई होना शुरू हुआ। ठीक वैसे ही जैसे इससे पिछली गर्मियों में आश्रम में बिताए समय के दौरान प्रकृति माँ ने मुझे ठीक करना शुरू किया था, मैंने हवाई में एक बार फिर उनकी शक्ति को महसूस किया। हवाई शुद्ध सुंदरता और आनंद की जगह है, और वहाँ का हर

दृश्य, ध्वनि और स्वाद इंद्रियों के लिए एक परम सुख की तरह है। लेकिन मेरा शरीर अंदर से इतना बंद हो चुका था कि मुझे इसे महसूस करने और आखिरकार जीवन को दोबारा अपने भीतर उतरने देने में कुछ महीने लग गए।

वहाँ कुछ महीने बिताने के बाद, मुझे अपने ऊपर उस भूमि के जादू का असर महसूस होने लगा। मैंने खुद को अंदर से कोमल होते और अपने शरीर की बात अधिक से अधिक सुनते हुए पाया। मैंने एक जलपरी (mermaid) की तरह समुद्र के गुनगुने पानी में अठखेलियां करना शुरू कर दिया, और लगभग हर दिन खाड़ियों में जंगली 'स्पिनर डॉल्फ़िन' के साथ तैरने की आदत बना ली। डॉल्फ़िन और प्रकृति के इन सभी अनमोल तत्वों ने मुझे फिर से जीवित कर दिया। मैंने पहली बार वहाँ बैली डांस करने की कोशिश की, और पूर्णिमा की रात में अपने आसपास खूबसूरत, आकर्षक महिलाओं के घेरे में नृत्य किया।

[पृष्ठ 82]

82 | अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें

मैंने स्वादिष्ट उष्णकटिबंधीय (tropical) फल, ताज़ा पकड़ी गई मछली और अपने घर के दरवाजे के बाहर पेड़ों पर उगने वाले रसीले एवोकैडो खाने शुरू किए।

धीरे-धीरे, मैं अपने भीतर और अपने चारों ओर प्रेम की एक उच्च शक्ति (Higher Power) से फिर से जुड़ने लगी, जैसा कि मैंने आश्रम में महसूस किया था। एक-एक सांस के साथ, मैं धीरे-धीरे खुद को और अपने शरीर को माफ करने लगी और खुद के प्रति कोमल होने लगी। मैंने इस जादुई भूमि की सुंदरता को समेटना शुरू किया ताकि मेरा शरीर एक बार फिर खुशी और जीवन के लिए खुल सके, और आखिरकार मैंने खुद को आनंद प्राप्त करने दिया—हालांकि इस बार यह शारीरिक/यौन नहीं था, बल्कि हर स्तर पर गहराई से संवेदी (sensual) था। यह सब बहुत धीरे-धीरे हुआ... मैं यहाँ इस बात पर बहुत ज़ोर दे रही हूँ। मैंने रातों-रात बदलाव नहीं किए, लेकिन इस जगह ने समय के साथ मुझे खोलना और ठीक करना शुरू कर दिया।

पुरुषों और यौन संबंधों से अलग हटकर अपनी संवेदनशीलता से दोबारा जुड़ने के कुछ समय बाद, आखिरकार मैं वहाँ एक युवक से मिली जो मेरा प्रेमी (boyfriend) बना। उसने बहुत ही कोमलता और सुंदरता से मुझे अपनी कामुकता के प्रति दोबारा खुलने में मदद की। हमारे साथ आने के शुरुआती कई महीनों तक मैंने उसके साथ कोई शारीरिक संबंध नहीं बनाए और उससे कहा कि जब तक हम शादी न कर लें, वह कभी इसकी उम्मीद न रखे।

लेकिन जैसे-धीरे मैं ठीक होती गई, खुद को माफ करना शुरू किया और दोबारा खुलकर जीने लगी, मैंने सचेत रूप से यह फैसला लिया कि मैं अब फिर से तैयार हूँ। इस बार यह एक सचेत विकल्प और सशक्तीकरण की जगह से था, न कि अपने दिल के खालीपन को भरने की किसी अचेतन इच्छा से।

[पृष्ठ 83]

द लवर आर्केटाइप | 83

मैं अपने शरीर में फिर से सुरक्षित महसूस करना चाहती थी और अपनी कामुकता के आनंद का अनुभव करना चाहती थी... लेकिन मुझे ऐसा करने की अनुमति दिए बहुत समय हो गया था। हवाई में मेरे समय के दौरान, मेरा प्रेमी बहुत ही धैर्यवान और प्यार करने वाला था, और मैं कभी-कभी शारीरिक होने की कोशिश करती, और फिर अपनी प्रगति में कुछ कदम पीछे हट जाती। आखिरकार समय और प्यार के साथ, मैं अपने शरीर पर फिर से भरोसा करने लगी और उस शर्म से मुक्त हो पाई जिसने मुझे सालों से अपंग बना रखा था। मैंने उस धरती, वहाँ के जीवों, लोगों और अपने साथी का प्यार महसूस किया, और खुद को एक बहुत ही गहरे स्तर पर प्यार करना और माफ करना सीखा।

हवाई के इस समय में, मैंने अपने शरीर के साथ हीलिंग (उपचार) के एक नए स्तर की शुरुआत की जो आने वाले कई सालों तक जारी रही। यही वह जगह थी जहाँ मैंने सीखा कि मैं एक बार फिर जीवन से प्यार कर सकती हूँ। मैंने ताकत और आत्म-प्रेम के स्थान से अपने स्वस्थ 'इनर लवर' को अपनाना सीखा और अपनी कामुकता को एक बार फिर एक पवित्र उपहार के रूप में देखना सीखा। वहाँ अनुभव किए गए बदलाव के परिणामस्वरूप हवाई हमेशा मेरे दिल और आत्मा में बसा रहेगा। मेरे सामने अभी भी हीलिंग का एक लंबा रास्ता बाकी था, लेकिन मेरी कामुकता, मेरी उर्वरता और मेरे शरीर को लेकर वहाँ हुई प्रगति मेरे लिए किसी चमत्कार से कम नहीं थी।

जब मैं यह कहानी उन महिलाओं के साथ साझा करती हूँ जिन्हें मैं जानती हूँ, प्यार करती हूँ और जिनके साथ काम करती हूँ, तो मैंने पाया कि उनमें से लगभग 75% स्वीकार करती हैं कि उनका भी गर्भपात हुआ था, और उनमें से एक बड़ा प्रतिशत ऐसा है जिसने महसूस होने वाली शर्म के कारण या तो किसी को नहीं बताया या बहुत ही कम लोगों को बताया। हमारी संस्कृति में गर्भपात या किसी भी तरह के नुकसान के दर्द से निपटने का कोई तय तरीका नहीं है, और इन विषयों को लेकर दुनिया में दूसरों का नज़रिया कभी-कभी बहुत कठोर और क्रूर हो सकता है। यह मेरी...

[पृष्ठ 84]

84 | अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें

...इच्छा है कि मैं उन सभी महिलाओं का समर्थन करूँ जो इन नुकसानों या दुखद/आघातकारी यौन अनुभवों से पीड़ित हैं, ताकि वे आखिरकार अपने अपराधबोध, दर्द और शर्म से उबर सकें और खुद को बदल सकें। इसलिए, मैं अब आपसे यह कहानी प्यार के भाव से और इस इच्छा के साथ साझा कर रही हूँ कि हम सभी को उस दर्द और अपराधबोध से मुक्त करने में मदद मिल सके जो कई-कई महिलाएँ अपनी कामुकता और अतीत को लेकर अपने शरीरों में ढोती आ रही हैं। मैं पूरे दिल से मानती हूँ कि हम सचमुच मुक्त हो सकते हैं।

आत्म-चिंतन के लिए प्रश्न (Questions for Reflection):
• इस आर्केटाइप (मूल-रूप) को समझने से आपके भीतर कौन सी भावनाएँ या
संवेदनाएँ जागृत होती हैं?

• क्या आपने भी अपने अतीत से जुड़े दर्द या शर्म को पकड़कर रखा है?

• अपने अतीत के किन अनुभवों को आप अपने शरीर से मुक्त करना चाहते हैं और
आखिरकार खुद को माफ करना चाहते हैं?
• आत्म-चिंतन करते हुए कुछ समय निकालें और कल्पना करें कि आप अतीत के प्रति
खुद को कोसने (self-judgment) या शर्म से पूरी तरह मुक्त हैं, और देखें कि
यह आपके शरीर में कैसा महसूस होता है।
• अपने स्वस्थ 'इनर लवर' को जगाने के लिए आप यहाँ बताई गई किन
पद्धतियों/अभ्यासों को अपनाने का संकल्प लेंगे?
यहाँ पृष्ठ 85 और 86 का हिंदी अनुवाद दिया गया है:

[पृष्ठ 85]द लवर आर्केटाइप | 85

द्वितीय चक्र: स्वाधिष्ठान (Svadhisthana)
• रंग: नारंगी / गहरा गुलाबी (Hot Pink)
• तत्व: जल (Water)
• बीज मंत्र (Seed Sound): वं (Vam)
• संतुलन में मदद करने वाले रत्न: ऑरेंज कार्नेलियन (Orange Carnelian),
पिंक मूनस्टोन (Pink Moonstone), मूंगा (Coral)
हम 'लवर आर्केटाइप' के लिए दूसरे चक्र यानी स्वाधिष्ठान चक्र (Sacral Chakra) पर ध्यान केंद्रित रखते हैं, क्योंकि यह जुनून, आनंद और कामुकता से जुड़ा हुआ है। एक स्वस्थ और संतुलित दूसरा चक्र आपकी संवेदनशीलता और कामुकता को खोजने

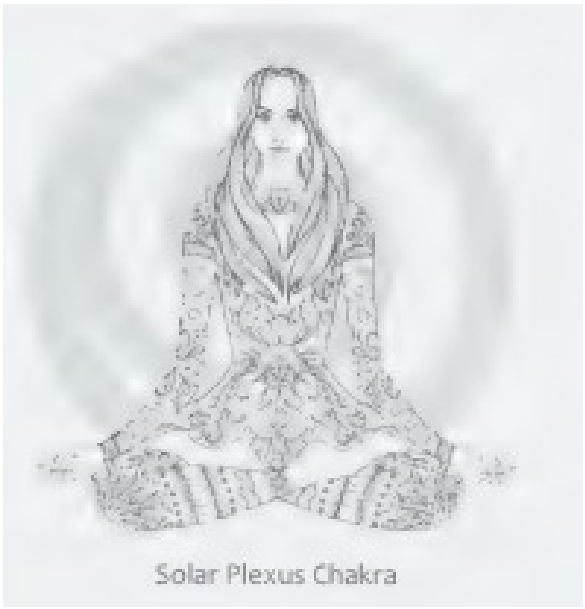
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[□□□□□ 87]

□□□□□□ **5**

□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□: □□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□

(□□□□□□□□ □□ □□□-□□□: □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□)



(□□□□ □□□□□□□□ □□□□ / □□□□□□ □□□□)

> *"□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□, □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□"*

~ □□□□ □□□□ **(The Dalai Lama)**

□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ '□□□□□□□□□ □□□□□□□□□' (□□□□□□□□ □□ □□□□□□) □□□ '□□□' (□□□□□□) □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□, □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ (resilience) □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ '□□□□□□□□□ □□□□□□□□□' □□ □□□□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ '□□□□□ □□□□□' (masculine energy) □□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□, □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□, □□□□□□□

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] '[illegible]' ([illegible]) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] '[illegible]' [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[[illegible] 88]

88 | [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

द शैडो साइड (अंधकारमय/असंतुलित पक्ष):
जब संतुलन बिगड़ता है और अत्यधिक सक्रिय (overdrive) स्थिति होती है, तो 'वारियोरेस' (वीरांगना) की ऊर्जा अपनी पुरुष-चालित ऊर्जा में बहुत आगे बढ़ सकती है। अति-सक्रिय होने पर, वह नहीं जानती कि कब रुकना है और अपनी कोमल स्त्री ऊर्जा को नेतृत्व करने देना है, या कब आराम और पुनर्जीवन के लिए समय निकालना है। वह बिना किसी दयाभाव के केवल अंतिम लक्ष्य को देखती है, और रास्ते में अपनी ऊर्जा को बनाए रखना भूल जाती है। वह पूरी तरह थक जाती है और खाली महसूस करने लगती है। वह प्रेरित होकर या किसी उद्देश्य के प्रति समर्पित होकर कदम उठाने के बजाय, केवल खुद को व्यस्त या महत्वपूर्ण महसूस कराने के लिए या अपनी भावनाओं का सामना करने से बचने के लिए लगातार सक्रिय रहती है। जब वह पूरी तरह से केवल कर्म और भागदौड़ में लगी होती है, तो वह नहीं जानती कि कैसे स्वीकार (RECEIVE) किया जाए या अपनी स्त्री ऊर्जा में विश्राम किया जाए।

दूसरी ओर, जब हम 'वारियोरेस' को बिल्कुल भी व्यक्त नहीं होने देते, तो इसका दूसरा पहलू यह होता है कि हम निष्क्रियता (inaction) में अटके हुए महसूस करते हैं—जहाँ विचार तो बहुत होते हैं लेकिन अपने सपनों को पूरा करने के लिए कोई प्रेरित कदम नहीं उठ पाते। हम शायद नहीं जानते कि क्या "करना" है या प्रतिबद्धता मांगने वाले किसी भी काम से घबरा जाते हैं, क्योंकि हमें डर लगता है कि हम उसे लगातार पूरा नहीं कर पाएंगे। या फिर हम सीधे तौर पर उतनी मेहनत ही नहीं करना चाहते। हम इस बात से भी डर सकते हैं कि हम वास्तव में कितने शक्तिशाली हैं, और अपनी प्रचंडता को बाहर नहीं आने देते या उससे हिचकिचाते हैं क्योंकि वह बहुत प्रभावशाली होती है। हो सकता है कि हमने अपनी सच्ची स्त्री शक्ति को पूरी तरह से अपनाया न हो क्योंकि बचपन में उसे कभी बढ़ावा नहीं दिया गया, बल्कि उसे दबा दिया गया या हतोत्साहित किया गया। यदि हम अपनी तीव्रता और आंतरिक शक्ति से जुड़ाव महसूस नहीं करते हैं, तो हमें यह डर भी हो सकता है कि हम दूसरों की ऊर्जा या कठिन परिस्थितियों से खुद की रक्षा नहीं कर सकते, इसलिए हम ऐसी तीव्र स्थितियों से पूरी तरह से बचते हैं।

[पृष्ठ 90]

90 | अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें

...उसे कुचल दिया गया या हतोत्साहित किया गया। यदि हम अपनी ही तीव्रता और आंतरिक शक्ति से जुड़ाव महसूस नहीं करते हैं, तो हमें यह डर भी हो सकता है कि हम दूसरों की ऊर्जा या कठिन परिस्थितियों से खुद की रक्षा नहीं कर सकते, इसलिए हम परिस्थितियों से पूरी तरह बचने लगते हैं।

इसे पुनः प्राप्त क्यों करें? (Why Reclaim Her?)
हमारे भीतर 'वारियोरेस' की ऊर्जा हमारे सपनों और दृष्टिकोण को आगे बढ़ाने में मदद करने वाली एक बहुत ही प्रभावी और शक्तिशाली शक्ति है। अक्सर, हम महिलाओं के भीतर यह ऊर्जा या तो अत्यधिक सक्रिय होती है या फिर सुप्त (dormant) पड़ी होती है; और अपने जीवन में 'वारियोरेस' का संतुलन पाना ही वह जगह है जहाँ हम काम पूरा करने का जादू खोज पाते हैं। वह हमारे भीतर की स्वस्थ पुरुष-प्रेरणा (masculine

drive) □□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□, □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□, □□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□, □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□-□□□□□□ □□□□□□ (single-pointed focus) □□, □□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□, □□□□□□, □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□... □□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□, □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ (□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□)□

'□□□□□□□□□□' □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□, □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □ □□□□□□ □□ □□ '□□□□□□□□□□' □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□...

...□□□□□ □□□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□

□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□ (vision) □□ □□□□□ (action) □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□, □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ "□□□□□□□" (being) □□ □□□□□□ "□□□□□□" (doing) □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□, □□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□

□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ '□□□□□□□□□□' □□ □□□□□□-□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ (□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □ □□□□□□□) □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□

> *"□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□"*
>
> ~ □□□□□□ □□□□□□□□ **(Rosa Parks)**

□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ '□□□□ □□□□□□□□□□' □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□:

□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□... □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□... □□□□□ □□

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (conscious parenting) [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ '□□□□ □□□□□□□□' (□□□□□□ □□□□) □□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□, □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ (intentions) □□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□: *"□□ □□□ □□□□ □□□□□□□/□□□□□ □□□□ □□□□□/□□□□□ □□□?"* □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ (burnout) □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □ □□□□□ □□ □□ □□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□, □□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□, □□ □□ □□□□□ □ □□□□□□□□□ □□□□ □□□, □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□ (affirmations) □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□

□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□, □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□/□□□□□□□□ (resistance) □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□, □□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□... □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□? □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□? □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□? □□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□?

□□□□ "□□□□□" (why) □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□, □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□? □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□? □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□? □□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □ □□□□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ "□□□□□ □□□□" (north star) □□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ "□□" □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□, □□ □□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□, □□ □□ □ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □ □□ □□□□ □□□□□ □□ (□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□!)□

[□□□□□ 94]

94 | □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□

> *"□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□"*
>
> ~ □□□□□□ □□□ **(Nikita Gill)**

□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ **(□□□□□□□□)** □□ □□□□□□:

□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□:

- □□□□ □□□□ **(Wonder Woman):** □□ □□□□ □□□□ □□□□□ (2017) □□□
- □□□□□□□□ **(Trinity):** *□ □□□□□□□□□* (The Matrix) □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ (1999–)

- □□□□□ **(Athena):** □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□, □□□□□, □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□
- □□□□□□□□ **(Artemis):** □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□, □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□
- □□□□□ **(Bast):** □□□□□ (Egyptian) □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□
- □□□□□ **(Nike):** □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□, □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□
- □□□□□□ **(Durga):** □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□

□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ **(□□□□□□)** □□□□□□:

- □□□ □□ □□□□ **(Joan of Arc):** 15 □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□, □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□
- □□□□□ □□□□□□□ **(Rosa Parks):** □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ (Civil Rights movement) □□ □□□□□□□□□□□□
- □□□□□□□ □□□□□□□□ **(Amelia Earhart):** □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□
- □□□□□ □□□□□□□ **(Malala Yousafzai):** □□□□□□, □□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□
- □□□□ □□ □□□□□ **(Heather Ash Amara):** '□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□' (Warrior Goddess Training) □□□□□□□□ □□ □□□□□□□
- □□□□□□ □□□□□□□ **(Hillary Clinton):** □□□□□ □□□□□ □□□□□□ (Secretary of State), □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□
- □□□□□□ □□□ **(Sofiah Thom):** □□□□□□□□ □□□□□□□ (creative muse), □□□□□, □□□□□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□□

[□□□□□ 95]

- □□□□□□□ □□□□□ **(Cynthia Kersey):** '□□□□□□□□□□ □□□□□□□□' (Unstoppable Foundation) □□ □□□□□□□□□□□
- □□□□ □□□□□□□ **(Marie Forleo):** □□□□□□, □□□□□, □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□
- □□□□□□□□ □□□□□□ **(Novalena Nichele):** '□ □□□□ □□□□□ □□□□□' (The Total Female Package) □□ □□□□□□□

- [illegible] [illegible] **(Lisa Sasevich):** "[illegible]-[illegible] [illegible]" (Queen of Sales Conversions), [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

  "[illegible] [illegible] [illegible] [illegible],

  [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible],

  [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]"

  ~ [illegible] **(Hafiz)**

[illegible] '[illegible]' [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] **(Affirmations):**

- [illegible] [illegible] **(JUST DO IT)**.
- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] **(NOW)**.
- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (unstoppable force) [illegible].
- [illegible] [illegible] [illegible] (Highest Good) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].
- [illegible] [illegible] [illegible] (vision) [illegible] [illegible] (action) [illegible] [illegible] [illegible].
- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].
- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

कहानी का समय ~ मैंने अपनी 'इनर वारियोरेस' को कैसे पुनः प्राप्त किया:
जब मैं अपने बीसवें दशक के उत्तरार्ध (late twenties) में थी और एनसिनास, कैलिफ़ोर्निया (Encinitas, CA) में रह रही थी, तब मेरी सगाई एक ऐसे व्यक्ति से हुई थी जिसे मैं अपना 'सोलमेट' (आत्मा का साथी) मानती थी। हमारा एक बहुत ही सुंदर रिश्ता था, और कई-कई सालों में यह पहला सच्चा और गहरा संबंध था जिसे मैंने खुद को महसूस करने दिया था। हमारी शादी से पहले, हमें पता चला कि मैं गर्भवती हूँ, जो मेरे लिए एक चमत्कार जैसा था क्योंकि मुझे कई बार कहा गया था कि मैं कभी गर्भधारण नहीं कर पाऊँगी और कभी बच्चे नहीं पैदा कर सकूँगी। कहने की ज़रूरत नहीं कि यह जानकर मैं बेहद खुश थी। मेरी किशोरावस्था के गर्भपातों के बाद यह मेरी पहली चुनी हुई गर्भावस्था थी, और मैं इस अनुभव का एक नए तरीके से स्वागत करने के लिए खुद को धन्य और उत्साहित महसूस कर रही थी।

गर्भावस्था के लगभग चार महीने बीतने पर, मेरा गर्भपात (miscarriage) हो गया। यह बेहद दर्दनाक और अविश्वसनीय रूप से दर्दनाक हादसा (traumatic) था। मेरा बहुत ज्यादा खून बह गया और दर्दनाक प्रसव जैसी ऐंठन व संकुचन (laboring and contracting) की प्रक्रिया दो हफ्तों से अधिक समय तक चलती रही। मेरे डॉक्टर ने आखिरकार मुझे 'D&C' प्रक्रिया के लिए बुलाया, जो मूल रूप से एक ऐसी प्रक्रिया है जिससे गर्भाशय को किसी भी बचे हुए ऊतक (tissue) से साफ किया जाता है ताकि शरीर में प्रसव पीड़ा और संकुचन बंद हो सके।

इस अनुभव से न केवल मैं शारीरिक रूप से पूरी तरह से अशक्त हो गई थी, बल्कि भावनात्मक रूप से भी टूट चुकी थी। मैंने इस गर्भावस्था में बहुत सारी उम्मीदें और खुशियाँ लगा रखी थीं, और मैं पूरे दिल से माँ बनना चाहती थी। मेरा दिल पूरी तरह टूट चुका था। इस नुकसान के कारण मेरे साथी और हमारे रिश्ते को बहुत गहरा झटका लगा। इसके कुछ ही समय बाद, हम...

यहाँ दोनों पृष्ठों का हिंदी अनुवाद प्रस्तुत है:

पृष्ठ 97
...मेरा रिश्ता/सगाई तोड़ दी और हम अपने-अपने रास्ते अलग हो गए। इसने मुझे पूरी तरह से तोड़कर रख दिया और मैं भीतर से बिखर गई। यह सारा नुकसान और दुःखों का पहाड़ मेरे लिए एक साथ संभालना बहुत मुश्किल था, खासकर तब जब मेरा शरीर गर्भपात (प्रेग्नेंसी लॉस) के शारीरिक और हार्मोनल बदलावों से उबर ही रहा था।

मुझे सच में समझ नहीं आ रहा था कि क्या मैं अब और जीना चाहती भी हूँ या नहीं, और मैं एक गहरे-काले तनाव और अत्यधिक चिंता में चली गई जहाँ मुझसे काम करना भी दूभर हो गया था। मैं मुश्किल से ही काम कर पा रही थी, लेकिन मेरे पास अब काम से छुट्टी लेने के लिए कोई बचत या वित्तीय साधन भी नहीं बचे थे। कुछ न कुछ बहुत जल्दी बदलना ज़रूरी था, वरना मैं दिल से टूटने के साथ-साथ पूरी तरह कंगाल भी हो जाने वाली थी।

और तभी कुछ जादुई हुआ। मैं उस समय कुछ वर्षों से 'विमेंस सर्कल्स' (महिला समूहों) का संचालन कर रही थी, और मेरा अब भी सपना था कि मैं अपना खुद का व्यवसाय शुरू करूँ जहाँ मैं पूर्णकालिक रूप से महिलाओं के लिए रिट्रीट और वर्कशॉप आयोजित कर सकूँ। जब मैंने अपने आसपास की ज़िंदगी को देखा और समझा कि मेरी हालत क्या हो चुकी है, तो मुझे एहसास हुआ कि अब यहाँ से जाने के लिए सिर्फ एक ही रास्ता है... और वो है ऊपर की ओर।

अपने दुःख और दर्द की गहराइयों में, मैं एक बार फिर अपने सपनों और इच्छाओं से जुड़ी, और मैंने अपने अंदर एक ऐसी आग महसूस की जो इन सपनों को सच करने के लिए जल उठी थी। मेरे पास दो ही रास्ते थे—या तो मैं धीरे-धीरे खत्म हो जाती, या फिर जी उठती; और मैंने जिंदगी को चुना।

लेकिन मेरी 'वीरांगना' (Warrioress) को जगाना बाकी था। मुझे गहराई में उतरकर तुरंत कदम उठाने और तेजी से आगे बढ़ने की जरूरत थी। मुझे अपने उन सभी गहरे आत्म-संदेह और आत्म-आलोचनाओं को काटना था जो इन दुःखों के कारण पैदा हुए थे, और पूरे दिल से उस चीज़ के लिए लड़ना था जो मेरे लिए सबसे महत्वपूर्ण थी। मैं दूसरी महिलाओं को ठीक होने (हीलिंग) में मदद करना चाहती थी, और आखिरकार...

पृष्ठ 98
...अपनी क्षमताओं और कला को साझा करके अपनी आजीविका कमाना चाहती थी। लेकिन उस समय तक मेरे पास व्यवसाय का बहुत कम ज्ञान था और न ही इसे पूरा करने की व्यावहारिक क्षमता थी। मैंने विशेषज्ञों से मदद और मार्गदर्शन माँगना शुरू किया, और एक योजना बनाई कि कैसे बहुत कम या बिना किसी वित्तीय साधन के इसे शुरू किया जाए। मैंने एक वेबसाइट बनाई (जो उस समय आसान नहीं था) और विजिटिंग कार्ड्स छपवाए।

मैं नियम से योग करती थी और हर सुबह अपने कमरे की खिड़की से पहाड़ों के ऊपर उगते पूर्वी सूर्य के सामने सूर्य नमस्कार करती थी। मैंने खुद को केंद्रित रखने, अपनी ऊर्जा को संतुलित करने और सही रास्ते पर बने रहने के लिए ध्यान और प्राणायाम (साँस के अभ्यास) को अपनी दिनचर्या बनाया।

निरंतर और अनुशासित प्रयासों के बल पर, बहुत ही कम समय में मैंने खुद को संभाला, एक प्रमाणित योग शिक्षिका और रेकी हीलर बनी, और चक्र प्रणाली (Chakra System) पर आधारित महिलाओं की कार्यशालाओं और रिट्रीट्स की एक श्रृंखला विकसित की (उस काम का बड़ा हिस्सा मैं आज भी इस मार्ग में साझा करती हूँ)।

मुझे मार्केटिंग या बिज़नेस के बारे में ज्यादा जानकारी नहीं थी, लेकिन हाल के दुःखों के बाद मेरे अंदर एक ऐसी उग्रता और दृढ़ता पैदा हो चुकी थी जिसने मुझे यह पूरी तरह स्पष्ट करने में मदद की कि मैं अपनी ज़िंदगी से क्या बनाना चाहती हूँ। इसलिए, मैंने बस एक-एक कदम आगे बढ़ाना जारी रखा और अपने छोटे से व्यवसाय को शून्य से बढ़ाकर ऐसा बना दिया जो मुझे दुनिया की सबसे खूबसूरत जगहों में से एक में एक साधारण लेकिन खुशहाल जीवन जीने में मदद कर सके। हालाँकि, व्यवसाय से जुड़े उन कौशलों को सीखने के लिए मुझे काफी मदद माँगनी पड़ी जो मेरे स्वभाव में सहज नहीं थे।

[illegible]

[illegible] 99

The Warrioress Archetype | 99

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] 100

100 | Reclaim Your Power

[illegible] **(Questions for Reflection):**

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

- [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□□□ 6

□□□□□□ □□ □□□ □□□ **(The Artist Archetype):** □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□

(□□□□□: □□□□□ □□□□ / Heart Chakra)

> "□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□, □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ (□□□□□ □□□ □□□□ □□)□ □□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□"
>
> *~ □□□□□□□ □□□□□□□□ (Harold Whitman)*

□□□□□□□ □□□ □□□□ (Reclaim Your Power) □□ □□ □□□□□□ □□□, □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□, □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□, □□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□

'□□□□□□□□' (Warrioress) □□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□—□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□—□□ □□ '□□□□□□' (Artist) □□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□

[illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□ □□□□ (The Shadow Side):

□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□, □□ □□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□, □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□, □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□, □□ □□ □□ □□ '□□□□□□' □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□, □□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□

□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ (□□□ □□, □□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□)□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□

□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ (creative flow) □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□□□□□ "□□□□□□" (high) □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □ □□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□-□□□ □□□ □□ □□ "□□□□ □□□□□□" (starving artist) □□□□□ □□ □□□□ □□, □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□, □□ □□ □□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□, □□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□, □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□

□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□? (Why Reclaim Her?)

□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ '□□□□□□' □□□□□ □□□□ □□□□, □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□, □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □ □□□□ □□, □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□/□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□, □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□

□□□□□ 106

106 | Reclaim Your Power

□□ □□□ □□ □□□□ □□□, □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ '□□□□' □□ '□□□□□□□ □□□□' □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ (masculine energy) □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□ □□ □□□, □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] 107

[illegible]

□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□:

□□ □□□□□, □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□—□□□□□□ □□ □□□□□□□—□□ □□□□□□ □□□□ □□□, □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□, □□□□□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□, □□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□, □□□□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□, □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□-□□□□ □□□□—□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ (□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□) □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□

□□□□□ 108

108 | Reclaim Your Power

□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□, □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□, □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ "□□□" □□ □□□□□ □ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□, □□□□□□□, □□□□, □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□

> "□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□, □□□□□□ □□□□□□□ □□□, □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□"
>
> *~ □□□ □□□□ (Neil Gaiman)*

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□:

- □□□□ □□□□ □□ □□□□□□: □□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□; □□□□□ □□□□, □□□ □□□□, □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□
- □□□□ □□□□ □□□: □□□-□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□
- □□□□□ □□ □□□□: □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□
- □□□□□□□ □□ □□□□□□: □□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ (□□□□□□□) □□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□
- □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□: □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□, □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□

- [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□□ 110

100 | Reclaim Your Power

□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□:

- □□□□□□ □□□□□ **(Frida Kahlo):** □□□□□□□□ □□□□-□□□□□ (self-portrait) □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□
- □□□□□□ □□□□□□ **(Martha Graham):** □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□
- □□□□□□□□ □'□□□ **(Georgia O'Keeffe):** 20 □□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□
- □□□□□□□□ □□□□□□□□ **(Elizabeth Gilbert):** □□□□□□□ □□□□□□, □□□□□□□□, □□□ □□□□□□, □□□□□ □□□□, □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□
- □□□□ □□□□□ **(Laura Hollick):** □□□ □□□□ □□□ (Soul Art Shaman), □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□
- □□□□ □□□□□□ □□□□□□ **(Shiloh Sophia McCloud):** □□□□□□, '□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□' □□ '□□□□□□□ □□□□□□□□□' □□ □□□□□□□□□□□
- □□□ □□□□□ **(Jess Magic):** □□□□□, □□□□□□□□□□ (HeArtist), □□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□□, '□□□□ □□□ □□□□' □□ □□□□□□□□□□□

"□□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ — □□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□, □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□"

~ □□□□□□ □□ □□□ (Agnes de Mille)

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ **(Affirmations):**

- □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□-□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□/□□□□ □□□□
- □□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□/□□□□ □□□□
- □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□/□□□□ □□□□
- □□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□/□□□□ □□□, □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□
- □□□ □□□, □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□/□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□/□□□□ □□□□
- □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□, □□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□/□□□□ □□□□

□□□□□ 111

The Artist Archetype | 111

□□□□□□ □□ □□□ □□□ **(Artist Archetype)** □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□:

□□□ □□□□□□ □□ □□□□□! □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□, □□ □□□□□ □□□-□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□-□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□, □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□ □□□□□:

- □□□□□□ □□□ □□□□□□ **Forgiveness**
- □□□□ □□□□ □□□□□□ **The Be Love Song**
- □□□! (Wah!) □□□□□□ **Heart Sutra**
- □□□ □□□□□ □□□□□□ **The Lover Inside of Me**
- □□□□ □□□□ □□□□□□ **Give Love**

□□□□□ □□ □□□ ~ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□:

□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ '□□□□□□' □□ □□□□ □□□ □□□□,
□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□
(Encinitas) □□□ □□ □□□ □□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□, □□□□□ □□□□
□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□
□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□, □□□□, □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□
□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□, □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□□ (fertility issues) □□ □□ □□□ □□□ □□, □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□
□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□—□□□□ □□ □□□
□□, □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□

□□□□□ □□□□ □□□□□ (□□□□□□□□) □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□
□□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□, □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□
□□□□□□ □□□□□□□ (□□□□□□□□□□ □□□□□) □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□
□□ □□...

□□□□□ 112

112 | Reclaim Your Power

...□□□□ □□ □□□□ □□, □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□, □□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□
□□□□□ □□ □□□ □□□□, □□□□□□, □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□,

[illegible]

[illegible]

[illegible] 113

The Artist Archetype | 113

[illegible]

'□□□□□□□' □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□—□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□ □□□□□□, □□□□□□, □□□□, □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□... □□ □□ □□□□ □□□□

'□□□□□□□ □□□□□□□' (Sacred Spiral) □□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□, □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□, □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ (spiral) □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□...

□□□□□ 114

114 | Reclaim Your Power

...□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□

□□□□-□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ **(Questions for Reflection):**

- □□ □□□ □□□ (□□□□□□□□) □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□?
- □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ '□□□□□□' □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□?
- □□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□?
- □□□□ □□□□□□ '□□□□□□' □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□?

□□□□□ 115

The Artist Archetype | 115

□□□□ □□□□: □□□□□ □□□□ **(Anahata - The Heart)**

- □□□: □□□ (□□ □□□□□ □□□□□□ □□)
- □□□□: □□□□ (Air)
- □□□ □□□□□ **(□□□ □□□□□):** □□ (Yam)
- □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□: □□□□□□□ (Peridot), □□□ □□□□□□□□ (Green Tourmaline), □□□ (Jade), □□□□ □□□□□□□□□□ (Rose Quartz)

□□□□ □□□□ (□□□□□ □□□□) □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□, □□□□□, □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□, □□ □□□□, □□□□ □□□□□ (□□□□) □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□

□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□, □□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□, □□□□□□□□ (vulnerable) □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□-□□□□□ □□ □□□□-□□□□□ □□□□ □□, □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□, □□ □□□ (□□ □□□□□ □□□□□□) □□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□ "□□□□□ □□□□ □□□□□□□□" □□ "□□□□□ □□□□ □□□□□□" □□□□□...

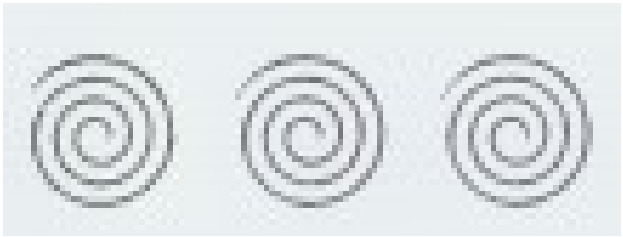
□□□□□ 116

116 | Reclaim Your Power

...□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□! □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□, □□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ (□□□□□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□) □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□

□□□□□ □□□□ **(Heart Chakra)** □□ □□□□□:

- □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□
- □□□ □□□□□□□□ □□□□
- □□□ □□ □□□□□ □□□□



> "□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□, □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□, □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□, □□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□□, □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□, □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□, □□ □□□□□ □□□, □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□"
>
> *~ □□□□□□□ □□□□□□□□ (Albert Einstein)*

□□□□ □□□□□ 117 □□ 118 □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□:

□□□□□ **117**

□□□□□□ 7

□□□□ □□ □□□ □□□: □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□, □□□□ □□ □□□□□

(The Queen Archetype: Treat Yourself Royally, Speak Your Truth)

(□□□□□ - □□□□□□□ □□□□ / Throat Chakra)

> "□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□, □□ □□□□ □□□□ □□□□□"
>
> *~ □□□□□□□□□□ □□□□□*

□□□□ □□□, □□ □□□□ □□□□-□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□, □□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□, □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□, □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□-□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□, □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□, □□ □□□ □ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□-□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□, □□ '□□□□' □□□□ □□□□□ □ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□...

□□□□□ 118

118 | Reclaim Your Power

…[illegible] [illegible] [illegible] [

□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ (victim) □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□□

□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□, □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ "□□ □□□ □□□□□ □□□□" □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□ (overwhelmed) □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□, □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ (luxury) □□□

□□□□□ □□, □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ (overdrive) □□ □□□, □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□—□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□, □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ (tyrant/dictator) □□ □□□□□ □□, □□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□

□□□□□ 120

120 | Reclaim Your Power

□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□? (Why Reclaim Her?)

□□□□□□□ □□ □□□ □□□, □□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ (grace) □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□, □□ □□□□ □□□□ □□ '□□□□' □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□, □□□□□ □□□□ □□□□□□ (assertiveness) □□, □□ □□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ (□□□, □□ □□□ □□□)□

□□ □□□ □□□ □□ □□□-□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□-□□□□ □□□ □□, □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□, □□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□, □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□-□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□ □□□ (paradigm) □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□/□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□

□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□ (□□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□) □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□—□□ □□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□, □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□; □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□

[illegible]

[illegible] 121

The Queen Archetype | 121

[illegible] (feminine gifts) [illegible] (self-care) [illegible]... [illegible] (assertive), [illegible] 'power' [illegible]!

[illegible] 122

122 | Reclaim Your Power

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]:

[illegible]...

[illegible] 123

The Queen Archetype | 123

[illegible]

□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□, □□ □□□ □□□□, □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□

> "□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□ □□□"
>
> *~ □□□□ □□□□□□□ (Oprah Winfrey)*

□□□□□ 124

124 | Reclaim Your Power

□□□□ □□□□□□ '□□□□' □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□:

□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□, □□□□□ □□□ □□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□, □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□, □□□□, □□□□□□□□, □□□□□□□□□□□, □□□-□□□□□ (pampering), □□□□, □□□□□□□... □□ □□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□, □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□, □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□, □□ □□□□□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□, □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□ (□□ □□ □□ □□ □□□) □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□

□□□□□ □□□, □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ (essential oils) □□ □□□□□ □□□□, □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□ (□□□ □□□□ □□□□ □□), □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ (luxury) □□ □□□□ □□□ (□□ □□□-□□□ □□□□ □□ □□□!), □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□, □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□, □□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□, □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□

□□□□ □□□ □□ **"□□□□□□ □□" (Queen's Day)** □□□□□□□ □□□□□, □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□-□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ '□□□□' □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□... □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□!

> "□□ □□□□□ □□ □□□□ □□, □□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□-□□□ □□□□□ □□□□"
>
> *~ □□□□ □□□□ (Queen Latifah)*

□□□□ □□□□□ 125 □□ 126 □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□:

[illegible] 125

[illegible] of [illegible] of [illegible]:

[illegible] [illegible], [illegible] of [illegible] [illegible]:

- [illegible]: *[illegible] [illegible] [illegible]* (2012) [illegible]
- [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible]: [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] of [illegible]
- [illegible]: [illegible] of [illegible], [illegible] of [illegible] of [illegible]
- [illegible]-[illegible]: [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] of [illegible], [illegible], [illegible] of [illegible] of [illegible]

[illegible] of [illegible] [illegible]:

- [illegible]: 69 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] of [illegible] [illegible]
- [illegible] [illegible] of [illegible]: [illegible] [illegible]
- [illegible]: [illegible] [illegible] of [illegible] of [illegible]
- [illegible]: [illegible] [illegible], [illegible], [illegible] of [illegible]
- [illegible]: [illegible] [illegible], [illegible] of [illegible]
- [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] of [illegible]
- [illegible]: [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] of [illegible]
- [illegible]: [illegible] [illegible], [illegible] of [illegible], [illegible], [illegible] of [illegible]
- [illegible]: [illegible] [illegible] of [illegible] of of of [illegible]
- [illegible]: [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] of [illegible], '[illegible] [illegible]' of [illegible]

  "[illegible] [illegible] of [illegible] of of [illegible] of of [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] of [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]"

  ~ [illegible] [illegible]

पृष्ठ 126
126 | रिक्लेम योर पावर (अपनी शक्ति पुनः प्राप्त करें)

आपकी आंतरिक रानी को पुनः प्राप्त करने में मदद करने वाले सकारात्मक विचार (Affirmations):
• मैं आत्मविश्वास और शालीनता के साथ अपनी ज़रूरतों को माँगती हूँ।
• मैं प्रेम के साथ अपनी शक्ति का प्रयोग करती हूँ।
• मैं विश्वास करती हूँ कि जो मुझे पूर्ण बनाता है, वह सभी के सर्वोच्च भले
के लिए है।
• मुझे विश्वास है कि मुझे हमेशा आत्मनिर्भरता और प्रेम से अपनी ज़रूरतों
को पूरा करना आता होगा।
• जब मैं पूर्णता का अनुभव करती हूँ, तो मेरा हृदय परिपूर्णता के स्थान से
दे सकता है।
• मैं खुद के साथ महारानी जैसा व्यवहार करती हूँ... क्योंकि मैं एक रानी
हूँ।
• मैं आत्मविश्वास और शालीनता के साथ दुनिया के सामने अपनी कहानी साझा
करती हूँ।

रानी के प्रतीक को जागृत करने के लिए संगीत:
• Video (Because I am a Queen) - इंडिया एरी द्वारा
• Brave - सारा बारेलीज़ द्वारा
• Roar - केटी पेरी द्वारा
• Express Yourself - मैडोना द्वारा
• Confident - डेमी लोवाटो द्वारा
• Everybody Got Their Something - निक्का कोस्टा द्वारा
• Respect - अरेथा फ्रेंक्लिन द्वारा

कहानी का समय ~ मैंने अपनी आंतरिक रानी को कैसे पुनः प्राप्त किया: मैंने अपने पति जोनाथन के साथ अपने रिश्ते में अपनी आंतरिक रानी की शक्ति को सबसे गहराई से महसूस किया है। मेरे पति और मैं डेटिंग शुरू करने से पहले कई महीनों तक दोस्त थे, क्योंकि हम दोनों एक साथ आने से पहले लंबे समय से प्रतिबद्ध रिश्तों (committed relationships) में थे। मेरे पिछले बॉयफ्रेंड से ब्रेकअप के तुरंत बाद हमने डेटिंग शुरू कर दी थी। उस समय, मैंने खुद को मना लिया था कि मैं किसी गंभीर रिश्ते की तलाश में नहीं हूँ और दो साल के रिश्ते के बाद वास्तव में डेटिंग से कुछ समय का ब्रेक चाहती हूँ।

[illegible] 127

[illegible] [illegible] [illegible] [

सही समय पर आएगा, और मुझे कभी भी अपनी इच्छा और अधिकार से कम पर समझौता नहीं करना पड़ेगा।

मैं उसके पास वापस आई और कहा, "अगर तुम यही चाहते हो तो यह बहुत अच्छी बात है, लेकिन यह वह नहीं है जो मैं अभी तलाश रही हूँ। मैंने सोचा था कि मैं यही चाहती हूँ, लेकिन अब मैं अलग महसूस करती हूँ, इसलिए मैं तुम्हें पूरी खुशी से आशीर्वाद देती हूँ कि तुम अभी अपने लिए जो भी करना चाहते हो, करो। मुझे तुम्हें जानने और तुम्हारे साथ समय बिताने में बहुत खुशी मिली है, और मैं इस साथ बिताए समय के लिए हमेशा आभारी रहूँगी। लेकिन कैज़ुअल डेटिंग अभी मेरे लिए नहीं है और मैं उस सच्चे दीर्घकालिक (long-term) रिश्ते को अपनाने के लिए तैयार हूँ जिसकी मैं अपने लिए कल्पना करती हूँ।"

जब मैंने उससे यह कहा, तो मैंने इसे दिल से महसूस किया। मैंने इसे आत्म-प्रेम, आत्मविश्वास और शालीनता के साथ व्यक्त किया। मैं उससे पहले से ही गहरा प्यार करती थी, और फिर भी मैंने खुद के प्रति पूरे विश्वास और सम्मान के साथ उस पल उसे जाने दिया। और इस बातचीत के दो या तीन दिनों के भीतर ही, जोनाथन वापस आया...

यहाँ दोनों पृष्ठों का हिंदी में पूरा अनुवाद दिया गया है:

पृष्ठ 129: द क्वीन आर्किटाइप (The Queen Archetype)
वापस आ गया और मुझसे अपना दिल खोलकर रख दिया। उसने इकरार किया कि वह मुझसे कितना प्यार करता था और मेरे साथ रहना चाहता था। यह बहुत तेजी से हुआ बदलाव था। उसने यह भी सोचा था कि वह कुछ और चाहता है, लेकिन जब मैं अपनी सच्चाई पर अडिग रही और अपने मूल्य तथा अपनी ज़रूरतों को लेकर पूरी तरह से आश्वस्त रही, तो इससे उसे भी यह अहसास हुआ कि वह वास्तव में क्या चाहता था। वह सिर्फ़ उस जीवनशैली के खातिर मुझसे दूर नहीं रहना चाहता था जो उसे लगता था कि उसे "अनुभव करनी चाहिए"। वास्तव में वह उसकी सच्चाई भी नहीं थी। जब मैं अपनी 'रानी' (Queen) के रूप में खड़ी रही और यह सुनिश्चित किया कि मैं अपने मूल्यों और ज़रूरतों से कोई समझौता न करूँ, तो इसने उसे अपने 'राजा' (King) के रूप में सामने आने के लिए प्रेरित किया ताकि वह मुझसे मिल सके और मेरे साथ खड़ा हो सके। सच तो यह है कि वह जानता था कि मैं इससे कम कुछ भी स्वीकार नहीं करूंगी।

एक महीने के भीतर ही मैं जोनाथन के साथ इस बैचलर पैड (bachelor pad) में रहने लगी थी (जो कि अपने आप में एक बहुत ही दिलचस्प अनुभव था) और उसका प्लेबॉय मेंशन वाला सपना कभी सच नहीं हुआ। लेकिन यह उसकी अपनी पसंद से हुआ था, न कि इसलिए कि मैंने उस पर दबाव डाला या किसी तरह की हेरफेर (manipulation) की। हम दोनों ने इस रिश्ते में पूरी तरह डूब जाने का फैसला किया और एक-दूसरे से गहरा व तेज़ प्यार कर बैठे। इसके एक साल से थोड़े अधिक समय बाद मैं हमारे पहले बच्चे से गर्भवती हुई, और उसके कुछ ही समय बाद हमने शादी कर ली।

उस समय के बाद से मुझे अपनी सच्चाई पर खड़े रहने और अपनी ज़रूरतों को मांगने के लिए अपनी आवाज उठाने के कई मौके मिले हैं... जैसे बच्चों की देखभाल में उसकी

अधिक मदद की ज़रूरत से लेकर, मेरे व्यवसाय और सपनों में अधिक समर्थन की ज़रूरत, या घर की सफ़ाई में उसकी अधिक भागीदारी (ये तो सिर्फ़ कुछ क्षेत्र हैं)। उसका व्यक्तित्व बहुत मजबूत, तीव्र और कभी-कभी थोड़ा उन्मुक्त (wild) है, जो बिना किसी सीमा के एक जुनूनी उद्यमी की तरह काम करने के लिए स्वतंत्र रहना चाहता है।

पृष्ठ 130: रिक्लेम योर पावर (Reclaim Your Power)

बिना किसी सीमा के काम करने की उसकी चाह रहती थी। उसे अपने साथ एक बहुत ही मजबूत महिला की ज़रूरत थी जो अपनी जगह पर डटी रहे और उसके अधिक व्यावहारिक व संतुलित (grounded) रूप को बाहर ला सके। और इसी वजह से, मुझे अपनी 'आंतरिक रानी' (inner Queen) को अपनाना सीखना पड़ा और हमारे रिश्ते में बार-बार अपनी वास्तविक ज़रूरतों को पूरा करने की माँग करनी पड़ी। यह आसान नहीं रहा है, लेकिन अंततः यह हम दोनों के लिए एक अद्भुत वरदान साबित हुआ है।

मैंने उसके साथ वे कठिन बातचीत करना सीख लिया है जिनमें इंसान खुद को बहुत असुरक्षित महसूस करता है, और इस प्रक्रिया में मैंने अपने लिए पूर्ण सम्मान और प्रेम बनाए रखा है। अपनी सच बात कहना और अपनी ज़रूरत के बारे में पूछना— हालाँकि कभी-कभी शुरुआत में इसका विरोध होता है (चलिए सच कहें... यह कभी-कभी किसी जंगली घोड़े को वश में करने जैसा होता है)—लेकिन इसने बार-बार उसे वह 'राजा' बनने के लिए प्रेरित किया है जो वह मेरे लिए बनना चाहता है। इसी वजह से वह एक बेहतर इंसान बना है। मेरे पति सबसे समर्पित, प्यार करने वाले, वफादार और संवेदनशील इंसान हैं जिन्हें प्यार करने का सौभाग्य मुझे मिला है। मैं उनके लिए और इस जीवनकाल में सर्वोत्तम तरीके से मुझसे प्यार करने और मुझे सहेजने की उनकी निरंतर प्रतिबद्धता के लिए बेहद आभारी हूँ।

मैं यह सब बिल्कुल त्रुटिहीन (perfectly) तरीके से नहीं करती, यह तो तय है, लेकिन मैं अपनी ज़रूरतों का सही मूल्यांकन करने, उसकी ज़रूरतों के प्रति भी निष्पक्ष रहने और बिना किसी हेरफेर (manipulation) के, आत्म-प्रेम, समझौते और ईमानदारी के साथ आगे बढ़ने की पूरी कोशिश करती हूँ। और जब हम एक महिला के रूप में ऐसा करते हैं, तो हम अपने आसपास के सभी लोगों को एक उच्च स्तर पर उठाने में मदद करते हैं। मैं अपने रिश्ते के दौरान कई बार अपनी सच्चाई से आसानी से समझौता कर सकती थी। लेकिन क्योंकि मैंने ऐसा नहीं किया और अब भी नहीं करती हूँ, इसलिए मैं उसके सच्चे समर्पण और प्यार को लगातार बाहर लाने में सफल रही हूँ।

पृष्ठ 131: द क्वीन आर्किटाइप (The Queen Archetype)
...जिसकी मैं हकदार हूँ, जिसके हम दोनों हकदार हैं, और जिसे हम दोनों हमेशा से अपने दिल की गहराइयों से चाहते आए हैं।

आत्म-चिंतन के लिए प्रश्न (Questions for Reflection):
• इस आर्किटाइप (आद्यरूप) को समझने और महसूस करने से आपके भीतर कौन सी भावनाएं या उद्गार जागृत होते हैं?
• आपको अपने जीवन में कहाँ अपनी 'रानी' (Queen) को सामने लाने की आवश्यकता
है ताकि आपकी अपनी एक आवाज़ हो और आप अपनी सच्चाई को बेहतर ढंग से व्यक्त
कर सकें?
• कल्पना कीजिए कि इस सप्ताह आप कोई कठिन बातचीत कर रहे हैं, लेकिन खुद को आत्मविश्वास से भरपूर, दीप्तिमान और शांत महसूस करते हुए देखिए।
• ऐसा कौन सा एक अभ्यास है जिसे अपनाने का संकल्प आप इस सप्ताह ले सकते हैं ताकि अपनी 'आंतरिक रानी' को सक्रिय करने में मदद मिले और उसे आपके जीवन
में उभरकर सामने आने की अनुमति मिले?

पृष्ठ 132: रिक्लेम योर पावर (Reclaim Your Power)

5 वां चक्र: विशुद्ध - कण्ठ चक्र (The Throat Chakra)
• रंग: हल्का नीला या फ़िरोज़ी (Light Blue or Turquoise)
• तत्व: आकाश/अंतरिक्ष (Space)
• बीज मंत्र (Seed Sound): हं (Ham)

• संतुलन में मदद करने वाले रत्न: टर्क्वॉइज़ (फ़िरोज़ा), एक्वामरीन, ब्लू
कैल्साइट

कण्ठ चक्र (Throat Chakra) संचार और आत्म-अभिव्यक्ति का केंद्र है, और इसमें गला, गर्दन, मुँह तथा जबड़े का क्षेत्र शामिल है। कण्ठ चक्र शरीर की आवाज़ है। यह एक प्रेशर वाल्व की तरह है जो अन्य चक्रों की ऊर्जा को व्यक्त होने की अनुमति देता है। यदि यह असंतुलित या अवरुद्ध हो, तो यह हमारी पूरी प्रणाली के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है और जब हम संवाद करने या रोने की कोशिश करते हैं तो हमें गले में गाँठ जैसा महसूस हो सकता है। जब यह संतुलित और खुला होता है, तो हम शांति, आत्म-अभिव्यक्त और स्वतंत्रता महसूस करते हैं। हम अपनी भावनाओं से जुड़ा हुआ महसूस करते हैं और उन्हें किसी अभिव्यक्ति माध्यम (जैसे बात करना, गाना, नृत्य या कला) के ज़रिए बाहर निकालने में सक्षम होते हैं।

इस चक्र को संतुलित करने में मदद के लिए अधिक बार गाने या जाप (chanting) करने का प्रयास करें। आप या तो 'क्वीन आर्किटाइप' में दिए गए सशक्त बनाने वाले गानों में से किसी एक को चुन सकते हैं, या कोई भी ऐसा गाना चुन सकते हैं जिसे जोर से गाते समय आप सशक्त महसूस करें। आपको हल्के नीले और फ़िरोज़ी रंगों को पहनने या अपने आसपास रखने के लिए आमंत्रित किया जाता है, और खुद को अक्सर अपनी आवाज़ का उपयोग करने के लिए समय और स्थान दें। बोलें...

यहाँ दिए गए पृष्ठ का हिंदी में पूरा अनुवाद है (दूसरा पृष्ठ खाली है):

पृष्ठ 133: द क्वीन आर्किटाइप (The Queen Archetype)
...यहाँ दिए गए किसी भी सकारात्मक कथन (affirmations) या मंत्रों का उपयोग करें जो आपकी आवाज़ को सशक्त बनाने के लिए आपको अच्छे लगते हैं, या फिर अपने खुद के मंत्र बनाएँ। शायद आप इन अभ्यासों को खुद के लिए बनाए गए एक "क्वीन्स डे रिट्रीट" (Queen's Day Retreat) में शामिल कर सकते हैं। एक ऐसा दिन बिताएँ जहाँ आप खुद को उन चीज़ों से पोषित और लाड़-प्यार (pamper) दें जो आपको तृप्त महसूस कराएँ और आपका एक शाही अंदाज़ में सत्कार करें।

कण्ठ चक्र के मंत्र (Throat Chakra Mantras):
• मैं पूरी तरह से अभिव्यक्त हूँ और शांत हूँ।

• मैं अपनी आवाज़ का उपयोग आत्मविश्वास और प्रेम के साथ करती हूँ।

• मैं अपनी सच्चाई बोलती हूँ।

"□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□, □ □□ □□□□□ □□□□□□□, □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□, '□□□□□□□, □□□□□, □□□□□□□□□□□□, □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□?' □□□□□□ □□□, □□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□? □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □ □□□□, □□□□□ □□□ □□□□□□□□□□□ (enlightenment) □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□, □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□; □□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□, □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□, □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□"

— □□□□□□ □□□□□□□□ **(Marianne Williamson)**

□□□□□□ 8 (Chapter 8)

□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□: □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□

(The Wise Woman Archetype: Trust Your Inner Wisdom) *(□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□: □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□)*

[□□□□□: □□□□□ □□□□□ □□□□ (Third Eye Chakra)]

> *"□□□□□, □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□"* — □□□□□□□□, '□ □□□□□□□ □□ □□□' □□□ □□□□□ □□□□□□□□ **(Glenda, the Good Witch in The Wizard of Oz)**

□□ □□ '□□□□□□□□□□ □□□□□□' (Wise Woman) □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ (intuition) □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□

□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□, □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□□, □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□ '□□□□□□□□□□ □□□□□□' □□□□□ □□, □□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□...

□□□□ □□□□□ □□□□□□□ (136 □□ 137) □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□:

पृष्ठ 136: रिक्लेम योर पावर (Reclaim Your Power)

...बस उस शांत और स्थिर आंतरिक आवाज़ को जानना होगा, और उसे हमारे जीवन में अधिक निर्णय लेने का अधिकार देना होगा। जब हम अपनी आंतरिक 'बुद्धिमान स्त्री' की सुनते हैं और अपनी आत्मा की बुद्धिमत्ता पर भरोसा करते हैं, तो हम एक ऐसा जीवन बना सकते हैं जो हमारी गहरी आंतरिक समझ के अनुकूल हो—न कि ऐसा जीवन जीना पड़े जो बाहरी दुनिया हमसे चाहती है।

वह कौन है? (Who Is She?)
हमारी आंतरिक 'बुद्धिमान स्त्री' (Wise Woman) गहरे स्त्रीत्व की उपस्थिति और प्राचीन बुद्धिमत्ता को दर्शाती है। वह अपने फैसले अपने अंतर्ज्ञान और आंतरिक समझ से लेती है। वह अपने भीतर के प्राचीन ज्ञान पर भरोसा करती है और मानती है कि उसका अपना जीवन-अनुभव पवित्र व भरोसेमंद है। वह बाहरी दुनिया की सलाह से ज़्यादा इसे महत्व देती है। उसे दूसरों से मार्गदर्शन लेने की ज़रूरत नहीं है क्योंकि वह जानती है कि उसके भीतर क्या है और वह उस पर लगातार संदेह या सवाल नहीं उठाती।

वह जीवन के चक्र में अपने उद्देश्य को जानती है और आने वाली कई पीढ़ियों के लिए पृथ्वी पर जीवन की रक्षा करने का रुख अपनाती है। वह मार्गदर्शन के लिए अपने पूर्वजों के ज्ञान और पृथ्वी की ऊर्जा का सहारा लेती है। उम्र चाहे जो भी हो, वह वर्षों की परिपक्वता और ज्ञान बिखेरती है। वह अपने आंतरिक सत्य से गहराई से जुड़ी है और बिना किसी झिझक या डर के इसे बोलती है। यह हमारे भीतर का वह हिस्सा है जिसने कई साल जिए हैं और कई अनुभवों को जाना है—शायद भविष्य में कई सालों बाद का आपका वह बुजुर्ग रूप, जिसने वास्तव में खुद को और अपने मूल्यों को जान लिया है।

वह भीतर एक वास्तविक शांति महसूस करती है क्योंकि वह जानती है कि जीवन में वास्तव में क्या मायने रखता है और उन छोटी-मोटी बातों पर ध्यान नहीं देती जिन्हें एक दिन भुला दिया जाएगा। यह गहरा, रहस्यमयी स्त्री-ज्ञान दुनिया में दूसरों को डरा सकता है क्योंकि वह...

पृष्ठ 137: द वाइज़ वूमन आर्किटाइप (The Queen Archetype)
...स्वयं सत्य से गहराई से जुड़ी हुई है और अपने भीतर की गहरी समझ की निश्चिंतता से बिल्कुल भी नहीं डिगती।

इसका नकारात्मक/छाया पक्ष (The Shadow Side):
अपने छाया (shadow) रूप में, उसे एक दुष्ट चुड़ैल, बूढ़ी महिला, या एकांतप्रिय और मानवता से कटी हुई स्त्री के रूप में दर्शाया जा सकता है। यदि वह सांसारिक

दुनिया या अपने जीवन के वास्तविक लोगों से जुड़े बिना केवल अपनी आंतरिक दुनिया से अत्यधिक जुड़ जाए, तो वह कड़वाहट से भरी, साठियाई हुई और मूर्ख हो सकती है।

बुद्धिमान स्त्री का यह छाया पक्ष तब उभरता है जब वह अपनी बुद्धिमत्ता के बावजूद खुद को उपेक्षित, अनादरित, अमूल्य और अनसुना महसूस करती है। यह हमारे भीतर का वही हिस्सा है जिसे हम अनदेखा कर देते हैं, भले ही वह हमें लगातार सत्य की याद दिलाती रहे ("nagging" करती रहे)। हमारी आंतरिक बुद्धिमान स्त्री तब चिड़चिड़ी, कड़वी और असंतुष्ट हो सकती है यदि उसके साथ ऐसा व्यवहार किया जाए जैसे वह अप्रासंगिक या अतार्किक हो। जिस प्रकार बुजुर्ग कभी-कभी अपनी उम्र के कारण खुद को उपेक्षित और अनादरित महसूस करते हैं, उसी प्रकार जब भी हम अपने आंतरिक सत्य को न सुनने का विकल्प चुनते हैं, तो हमारे भीतर का यह बुद्धिमान हिस्सा खुद को उपेक्षित और अपमानित महसूस करता है।

इसे पुनः प्राप्त क्यों करें? (Why Reclaim Her?)
एक महिला के रूप में हममें से कई लोगों को कभी यह नहीं सिखाया गया कि हम अपनी आंतरिक बुद्धिमत्ता को कैसे सुनें। वास्तव में, दुर्भाग्य से हमने आमतौर पर इसके विपरीत करना सीखा। हम एक ऐसी संस्कृति में रहते हैं जो मुख्य रूप से अपने भीतर देखने के बजाय अपने बाहर उत्तर खोजने को महत्व देती है, और इसने हमें कुल मिलाकर अपनी ही समझ पर अविश्वास करना सिखाया है। किसी भी समय जो कुछ भी हम चाहते हैं उसे खोजने के लिए हमारे पास गूगल (Google) मौजूद है, और हम ऐसे उत्तेजक वातावरण से घिरे हैं जो हमें हज़ारों दिशाओं में खींचता है...

यहाँ दोनों पृष्ठों (138 और 139) का हिंदी में पूरा अनुवाद दिया गया है:

पृष्ठ 138: रिक्लेम योर पावर (Reclaim Your Power)

...हर दिन अलग-अलग दिशाओं में खींचता है। स्थिर होना, शांत होना और अपने भीतर जाकर अपनी आंतरिक दुनिया को सुनने के लिए समय निकालना एक ऐसी चीज़ है जिसे हमारी पॉप-संस्कृति (pop culture) में ज़्यादा बढ़ावा नहीं दिया जाता। यह एक ऐसी चीज़ है जिसकी कद्र हमें खुद करनी होगी और यह सीखने की ज़िम्मेदारी खुद उठानी होगी कि इसे कैसे किया जाए।

और विशेष रूप से महिलाओं के लिए, जो स्वभाव से ही इतनी सहज ज्ञान युक्त (intuitive) और बुद्धिमान जीव हैं, हममें से कई अपनी ही आंतरिक समझ से कट चुकी हैं और हमने इसे हमेशा अपने बाहर से उत्तर और बुद्धिमत्ता की तलाश करने से बदल दिया है। हम सभी के भीतर स्वाभाविक रूप से अंतर्ज्ञान और यहाँ तक कि अतीन्द्रिय क्षमताएँ (psychic abilities) होती हैं, क्योंकि जैविक रूप से (biologically) हमें ऐसा होना ही पड़ता है ताकि हम छोटे बच्चों का सहजता से पालन-पोषण कर सकें और बिना उनके मौखिक रूप से बताए उनकी ज़रूरतों को समझ सकें। चाहे हमारे बच्चे हों या न हों, हम जैविक रूप से इस तरह से बने (wired) हैं कि हम अनकही बातों को सुन

सकें, अनदेखी चीज़ों को देख सकें, और अपने शरीर के संकेतों व अंतर्ज्ञानात्मक अहसासों पर भरोसा करके यह जान सकें कि किसी भी परिस्थिति में क्या चल रहा है।

जब हम अपने अंतर्ज्ञान से जुड़े होते हैं, तो हम अपनी आंतरिक शक्ति से जुड़े होते हैं। तब इस बात की संभावना कम होती है कि हम किसी ऐसे व्यक्ति के मार्गदर्शन पर चलें जो हमारा भला नहीं चाहता। हम नियमित रूप से ऐसे विकल्प चुनेंगे जो हमारे सर्वोत्तम हित में हों। यदि हमसे गलतियाँ होती भी हैं, तो हम अगली बार अलग तरह से चयन करना सीखेंगे। अपने अंतर्ज्ञान और स्वाभाविक सहज क्षमताओं से जुड़े बिना, हम लगातार बाहरी प्रभावों और ऊर्जाओं के इशारों पर नाचते रहते हैं। यह एक महिला के लिए बहुत भ्रमित करने वाला और परेशान करने वाला हो सकता है।

पृष्ठ 139: द वाइज़ वूमन आर्किटाइप (The Wise Woman Archetype)
महिलाओं के रूप में हमें खुद पर भरोसा करना और अपनी आंतरिक 'बुद्धिमान स्त्री' (Wise Woman) को पुनः प्राप्त करना सीखना होगा... ताकि उसे अपने जीवन की ड्राइवर सीट पर वापस बिठाया जा सके और उस पर अधिक भरोसा किया जा सके। यदि हम वास्तव में उसकी बात सुनने के लिए समय निकालें, तो वह कभी भी हमारा गलत मार्गदर्शन नहीं करेगी, भले ही कभी-कभी उसका मार्गदर्शन हमें डराता हो या हमें ऐसे बदलाव करने के लिए मजबूर करता हो जिन्हें करने से हम डरते हैं (या बस करना नहीं चाहते)। जब हम अपने भीतर के इस स्थान से जीते हैं और यह सुनिश्चित करने के लिए नियमित रूप से उसका मार्गदर्शन लेते हैं कि हम अपने सर्वोच्च पथ के अनुसार जी रहे हैं, तो हम स्पष्टता, शांति और भरोसे के साथ बहुत अधिक सशक्त और संतुलित जीवन जिएंगे।

जब आप अपनी स्वस्थ आंतरिक बुद्धिमान स्त्री से जुड़ी होती हैं: आप सही निर्णय लेने के लिए खुद पर भरोसा करती हैं, क्योंकि आप जानती हैं कि सही दिशा दिखाने के लिए आपके पास हमेशा एक आंतरिक मार्गदर्शन प्रणाली रहेगी। आप जीवन में अपने चुने हुए मार्ग पर आत्मविश्वास महसूस करती हैं, क्योंकि आपने खुद से सच बोलने और यह सुनने के लिए समय निकाला है कि वास्तव में आपके लिए क्या सही और अनुकूल है। आप उन गलतियों से मिलने वाली सीख और बुद्धिमत्ता की तलाश करती हैं, और जब गलतियाँ होती हैं तो खुद पर कठोर नहीं होतीं। आप अपने सपनों पर ध्यान देती हैं और उनके संदेशों का सम्मान करती हैं। आप उन सभी संकेतों और मार्गदर्शकों को देखती हैं जो हर रूप में आते हैं... और आप किसी भी "संयोग" (coincidence) को निरर्थक या अप्रासंगिक मानकर खारिज नहीं करती हैं। आप उन लोगों से मार्गदर्शन लेने के लिए तैयार रहती हैं जो बुद्धिमान हैं और जिनके पास आपसे बहुत अधिक अनुभव है, जैसे आपके बुजुर्ग या आपके पूर्वजों की आत्माएं। यदि वे वास्तव में आपके लिए अच्छे सलाहकार हैं, तो वे आपको यह बताने के बजाय कि आपको क्या करना चाहिए या क्या नहीं करना चाहिए, आपसे ऐसे सवाल पूछेंगे जो आपको वापस आपके अपने ही अंतर्ज्ञान की ओर ले जाएंगे। आप एक ऐसी परिपक्वता महसूस करती हैं जो...

□□□□□ 140: □□□□□□□ □□□ □□□□ (Reclaim Your Power)

...□□□□ □□□□ □□ □□□ □□, □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□, □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□, □□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□—□□□□□ □□ □□ □□ □□□ □□ □□□□, □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□, □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□

> *"□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □ □□□□"* — □□□□□ □□□□□ **(Steve Jobs)**

□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□:

□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□, □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□, □□□□□□□□ □□ □□□ □ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□, □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ (Meditation) □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ '□□□□□□□ □□□□□' (gut feeling) □□, □□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□, □□ □□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□, □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□/□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□, □□□ □□□□ □□□ (gut) □□□, □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ "□□□□□" □□□□ □□□□

□□□□□ 141: □ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ (The Wise Woman Archetype)

□□□□□ □□□□ (free writing) □□ □□□□□□□□ (□□□□□ □□□□□) □□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□, □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□, □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□

[illegible] [illegible] [illegible] [

- [illegible]: [illegible] (psychic intuitive), [illegible], [illegible], [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible]
- [illegible]: *[illegible]: [illegible]* [illegible]
- [illegible]: *[illegible]* [illegible], [illegible], [illegible]

  "[illegible]"

  ~ [illegible]

[illegible] 143

[illegible] **(Affirmations):**

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible], [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]:

- [illegible]! (Wah!) [illegible]
- [illegible] (Red Molly) [illegible]
- [illegible]
- [illegible] (Sinead O'Connor) [illegible]
- [illegible]

कहानी का समय ~ मैंने अपनी आंतरिक बुद्धिमान महिला को कैसे पुनः प्राप्त किया:
मेरी अपनी अंतर्दृष्टि को पुनः प्राप्त करने और अपने आंतरिक ज्ञान पर भरोसा करने की यात्रा एक लंबी राह रही है, जिसमें हर कदम पर खुद पर भरोसे की नई परतें उभरकर सामने आईं। हालाँकि, एक ऐसा समय जब मेरी अंतर्दृष्टि और आंतरिक मार्गदर्शन पर भरोसा करने में एक गहरा बदलाव आया, वह समय फिर से बोस्टन विश्वविद्यालय के मेरे दिनों का है। 'लवर आर्किटाइप' में, मैंने बीयू (BU) छोड़कर हवाई जाने की अपनी कहानी साझा की थी, हालाँकि मैंने यह साझा नहीं किया था कि वह विकल्प कैसे चुना गया था।

बोस्टन में वह एक ठंडी सर्दी की रात थी और मैं चार्ल्स नदी के चारों ओर एक और लंबी, थका देने वाली सात से आठ मील की दौड़ से वापस आई थी। मैं अपने हॉस्टल के कमरे में फर्श पर लेटी हुई थी, बहुत पतली और...

पृष्ठ 144

144 | अपनी शक्ति पुनः प्राप्त करें

संभवतः बहुत भूखी (अपने ही द्वारा खुद पर थोपे गए विकल्प के कारण), और पूरी तरह से थकी हुई तथा अंदर तक टूटी हुई महसूस कर रही थी। मुझे याद है जब मैं वहाँ लेटी थी तो सोच रही थी कि मुझे नहीं पता था कि मैं इस तरह और आगे कैसे बढ़ पाऊँगी। मैंने खुद को अपनी सीमाओं तक धकेल दिया था, और कुछ भी काम नहीं कर रहा था। बाहर से, सब कुछ बेहतरीन लग रहा था: बीयू (BU) के लिए एक बड़ी शैक्षणिक छात्रवृत्ति (स्कॉलरशिप), अच्छी नौकरियाँ, सीधे 'A' ग्रेड, बहुत सारे दोस्त... लेकिन मैं अंदर से दुखी थी क्योंकि मैं अपने वास्तविक सपनों को नहीं जी रही थी, और मैं अपने अतीत के एक गहरे दर्द को अपने दिल में दबाए हुए थी।

उसी पल, मैंने अपनी दीवार की ओर देखा जहाँ हवाईयन स्पिनर डॉल्फ़िन (Hawaiian Spinner Dolphins) का एक पोस्टर लगा था। वे सभी बड़ी, खुशहाल मुस्कान बिखेर रही थीं और हवाई के फ़िरोज़ी नीले पानी में स्वतंत्र रूप से तैर रही थीं। मैंने उनकी आँखों में एक ऐसी चमक देखी जिसने मुझे अंदर से रोशन कर दिया। मैं आईने में देखने के लिए उठी और मुझे अहसास हुआ कि मैंने अपनी आँखों की चमक खो दी है और मुझे नहीं पता था कि इसे वापस कैसे पाया जाए। उसी पल, मुझे पता चला कि मुझे मदद की ज़रूरत है और यह मेरे नियंत्रण से बाहर था। इसलिए, मैंने ईश्वर से मार्गदर्शन माँगा कि मुझे क्या करना चाहिए।

जैसे ही मैंने यह सवाल पूछा, मुझे सचमुच ऐसा लगा जैसे मेरे भीतर से एक आवाज़ ज़ोर से चिल्लाई, "पढ़ाई छोड़ दो और उन डॉल्फ़िन के साथ तैरने के लिए हवाई चली जाओ।" और तुरंत मैं सहम गई, मन ही मन सोचने लगी... "यह अब तक का सबसे पागलपन भरा विचार है जो मुझे आया है, और ऐसा कभी नहीं होगा।" और फिर भी वह विचार बना रहा। मैंने अंदर से फिर वही आवाज़ सुनी, और हालाँकि मैं बहुत डरी हुई थी, फिर भी मैं उस प्रेरणा को नकार नहीं सकी जो मेरे भीतर के एक बहुत गहरे हिस्से से आ रही थी। फिर से,

[illegible] 145

[illegible], "[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible] I [illegible]—[illegible] [illegible] [illegible] [

छठा चक्र: आज्ञा या तीसरा नेत्र (3rd Eye)
• रंग: गहरा नीला (Indigo Blue) या बैंगनी (Violet Purple)

• तत्व: मन (Mind)

• बीज ध्वनि: ॐ (Om)

• संतुलन में मदद करने वाले पत्थर: एमेथिस्ट (Amethyst), लापिस लाजुली
(Lapis Lazuli)

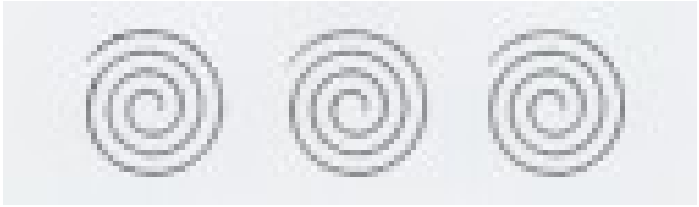
आज्ञा (Ajna) का अर्थ है "ज्ञान से परे" और यह दोनों भौहों के बीच स्थित होता है। इसमें पीयूष ग्रंथि (pituitary gland), आँखें, सिर और मस्तिष्क का निचला भाग शामिल है। आज्ञा चक्र, जब खुला और संतुलित होता है, तो हमें भौतिक दुनिया से परे देखने और आध्यात्मिक दुनिया तथा अपनी अंतर्दृष्टि की आंतरिक दुनिया में देखने में मदद करता है। जब यह खुला होता है, तो हम अपने आंतरिक ज्ञान और छठी इंद्री से जुड़ा हुआ महसूस करते हैं, और हमें नियमित संदेश तथा अंतर्ज्ञानात्मक संकेत (intuitive hits) मिलते हैं। जब यह बाधित (blocked) होता है, तो हम भ्रमित, परेशान महसूस कर सकते हैं और अपने बाहर लगातार उत्तरों की तलाश कर सकते हैं। संतुलन बनाने के लिए, नियमित रूप से ध्यान का अभ्यास करें और अपनी छठी इंद्री को गहराई से सुनें।

यदि आप चाहें तो यहाँ तीसरे नेत्र चक्र के मंत्रों का अभ्यास करें, और आपको इंडिगो नीले और/या बैगनी रंगों को पहनने या अपने आसपास रखने के लिए आमंत्रित किया जाता है। स्वयं को भीतर की ओर मोड़ने में मदद करने के लिए अधिक ध्यान में बैठें। यदि कोई प्रश्न या स्थितियाँ हैं जिनके बारे में आपको मार्गदर्शन की आवश्यकता है, तो ध्यान लगाने से पहले उन्हें अपने मन में लाएँ, और फिर आने वाले किसी भी विचार, दृश्य या विचारों पर ध्यान दें।

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] **(Third Eye Chakra Mantras):**

- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]



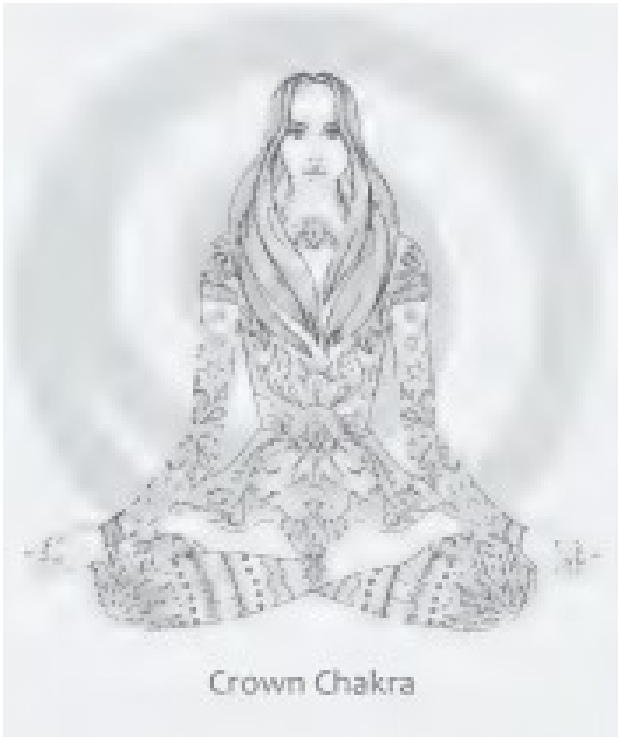
> *"[illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]"*
>
> ~ [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (*[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]/[illegible] [illegible] [illegible]*, [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 151 [illegible] [illegible]):

[illegible] 9

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

([illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible])



(□□□□□ □□□□□: □□□□□□□ □□□□ / Crown Chakra)

> *"□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ (conscious feminine leadership) □□ □□□□□□ □□ □□□ □□, □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□, □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□, □□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□—□□□□□□□, □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□—□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□, □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□"*
>
> ~ □□□□ □□. □□□□□

□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□, □□ □□ □□ □□ □□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□ (heal) □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□, □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□, □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□...

□□□□ □□□□□ 152 □□ 153 □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□:

□□□□□ 152

□□□□□□□ □□□□ (□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□) □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□, □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□, □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□, □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□, □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□, □□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□

□□ □□□ □□? (Who Is She?)

□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ (□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□ '□□□□□□□ □□□□' □□□ □□□ □□) □□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□□, □□□□, □□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□, □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□, □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□□, □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□, □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□, □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□, □□□□□□, □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ (resilient) □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□, □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□, □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□ 153

□□ □□□ □□ □□□ (heal) □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□ □□, □□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□□□, □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□, □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ (Spirit), □□□□□□, □□□□□, □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ (Divine) □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□

□□, □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ (burnout) □□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□

□□□□ □□□□ (The Shadow Side):

□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□, □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□, □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□, □□□□□□ □□ □□□□ □□, □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□, □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□, □□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□

□□□□ □□□□□ 154 □□ 155 □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□:

□□□□□ 154

154 | *□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□*

□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□-□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□, □□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□, □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ (Higher Power) □□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□, □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ (ego) □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□, □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□ "□□□□□ □□□□" (north star) □□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□, □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□, □□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□

□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ (feminine leader) □□ □□□□□ □□□□ □□□□ (shadow side) □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□, □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□, □□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□, □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□, □□□□□□□□ □□□-□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□

□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□ □□□ □□, □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□

तक बिल्कुल भी नहीं चला गया है, उसे हमेशा अपने आंतरिक मार्गदर्शन और चेतना (Spirit) के साथ जुड़ाव पर वापस आना चाहिए ताकि वह जान सके कि यह केवल उसे अकेले नहीं करना है, बल्कि उसका...

पृष्ठ 155

कॉन्शियस फेमिनिन लीडर आर्किटाइप | 155

...जीवन चेतना (Spirit) द्वारा उपयोग किया जा रहा है। यदि वह इसे भूल जाती है, तो वह अपने भीतर मौजूद अपनी सच्ची शक्ति को खो देगी। जब वह इस सत्य से पुनः जुड़ने के लिए समय निकालती है, तो वह जानती है कि दुनिया में अपना काम करने के लिए वह कभी भी अकेली, भटकी हुई, अपर्याप्त या अयोग्य नहीं होगी। उसके भीतर वह सब कुछ मौजूद है जिसकी उसे प्रेम से नेतृत्व करने और दुनिया को बदलने के लिए आवश्यकता है।

उसे पुनः प्राप्त क्यों करें? (Why Reclaim Her?)
स्त्री नेतृत्वकर्ता को इस ग्रह पर मानव इतिहास में पहले कभी न देखे गए रूप में आगे आने का आह्वान किया जा रहा है, क्योंकि सच कहें तो... हमें अब उसकी आवश्यकता पहले से कहीं अधिक है। हममें से जो लोग मानवता के लिए बदलाव लाने के लिए प्रेरित महसूस करते हैं, उन्हें एक साथ लाया जा रहा है क्योंकि हमारे स्त्री उपहार मूल्यवान और शक्तिशाली हैं। एक ऐसे संतुलन में वापस आने के लिए जो टिकाऊ और स्थायी हो, दुनिया को ठीक इन्हीं की आवश्यकता है। स्त्री नेतृत्वकर्ता मजबूत होने के साथ-साथ संवेदनशील होती हैं... करुणामयी होने के साथ-साथ निडर होती हैं। हम अपनी शक्ति और बल के बजाय समानुभूति (empathy) और प्रेम के अपने उपहारों का उपयोग बदलाव लाने के लिए करते हैं। हमने अपना काम स्वयं किया है और अपने उपचार का अनुभव किया है। हम अपने स्वयं के अनुभव के माध्यम से दुनिया के दर्द और पीड़ा से जुड़ सकते हैं।

हमसे अपने दिलों की शक्ति को पूरी तरह से पुनः प्राप्त करने का आग्रह किया जा रहा है क्योंकि हमारी दुनिया सभी क्षेत्रों में चुनौतियों का सामना कर रही है... पर्यावरण से लेकर सामाजिक, आर्थिक और उससे भी अधिक। स्त्री नेतृत्वकर्ता अपने उपहारों को साझा करके दुनिया को ऊपर उठाने में मदद करने की पुकार महसूस करती हैं। हमें पहले से कहीं अधिक स्त्री हृदय-केंद्रित ज्ञान की आवश्यकता है, एक ऐसा नेतृत्व जो इस ग्रह पर सभी जीवन की देखभाल करे और...

पृष्ठ 156
156 | अपनी शक्ति पुनः प्राप्त करें

...आने वाली कई पीढ़ियों के लिए। हमारी प्रजाति और यह ग्रह एक अपूरणीय क्षति का सामना कर रहे हैं, यदि हम सब मिलकर एक ऐसी नई दुनिया का निर्माण नहीं करते जो सभी के लिए काम करे। 'फेमिनिन लीडर' (स्त्री नेतृत्वकर्ता) पूरी मानवता के लिए इस परिवर्तन की अगुवाई करने की पुकार महसूस करती हैं।

लेकिन हमें अपने उपहारों को पूरी तरह से स्वीकार करना होगा, और यह पहचानना होगा कि इस मिशन को आगे बढ़ाने के लिए हमें मदद की आवश्यकता है। हम इसे अकेले नहीं कर सकते। इसके लिए हमें महिलाओं के रूप में अपने उपहारों को पूरी तरह से पुनः प्राप्त करने और दुनिया के परिवर्तन के लिए उनका उपयोग करने की आवश्यकता है। हम अपनी संवेदनशीलता, सहजता या भावुकता को अब बोझ के रूप में नहीं देख सकते, बल्कि ग्रह पर अच्छाई और उपचार के लिए एक शक्ति के रूप में इसका उपयोग कर सकते हैं। हमें यह स्वीकार करना होगा कि हम सभी के पास साझा करने के लिए अनूठे और शक्तिशाली उपहार हैं, और सामूहिक रूप से यह रुख अपनाना होगा कि महिलाओं के साथ दुनिया में अच्छाई के लिए समान और शक्तिशाली शक्तियों के रूप में व्यवहार किया जाए।

जब आप अपनी स्वस्थ आंतरिक स्त्री नेतृत्वकर्ता (Healthy Inner Feminine Leader) से जुड़ी होती हैं:
आप अपने मिशन के लिए एक जुनून महसूस करती हैं और जानती हैं कि आप यहाँ एक बहुत ही महत्वपूर्ण उद्देश्य के लिए हैं। आप अपने भीतर दुनिया की गहनता को महसूस करती हैं। कभी-कभी यह आपको आँसू, गुस्से या हताशा की ओर ले जा सकता है, लेकिन अंततः आप जानती हैं कि ऐसा इसलिए है क्योंकि आप दुनिया के दुख से इतनी गहराई से जुड़ी हुई हैं और आप इसके बारे में कुछ करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। और यही आपकी सबसे बड़ी शक्ति (superpower) है। जब आप एक 'कॉन्शियस फेमिनिन लीडर' के रूप में अपनी भूमिका को स्वीकार करती हैं, तो आप जानती हैं कि अपनी भावनाओं को तीव्रता से महसूस करना इस मिशन का ही एक हिस्सा है। यह दूसरों के लिए एक सहज, महान नेता बनने की आपकी क्षमता को ऊर्जा देता है।

पृष्ठ 157

कॉन्शियस फेमिनिन लीडर आर्किटाइप | 157

आप अपने जीवन में पर्याप्त संतुलन बनाती हैं ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपकी ज़रूरतें पूरी हों और आपका वास्तविक रूप व्यक्त हो। यहाँ से, आप अपने भीतर एकरूपता और सामंजस्य की स्थिति में होती हैं ताकि आप अपने काम के माध्यम से दूसरों को प्रेरित कर सकें और उन्हें यह प्रदान कर सकें। जब आप असंतुलित होती हैं, तो आप जानती हैं कि आपको छिपने या खुद को गलत ठहराने की ज़रूरत नहीं है। अपने भीतर जाने और खुद को ठीक करने की, अपने जीवन में चीजों को सही करने की आपकी निरंतर इच्छा, वास्तव में आपके नेतृत्व और दुनिया के उपचार का भी एक प्रदर्शन है। आप जानती हैं कि आपको अपने सच्चे स्व, अपने दर्द या अपनी चुनौतियों को छिपाने की आवश्यकता नहीं है; आपके ये हिस्से दुनिया के देखने के लिए सहजता से जुड़ने योग्य और शक्तिशाली हैं।

आप जो कुछ भी हैं, उस पर मजबूत और आत्मविश्वासी खड़ी रहती हैं। आप हमेशा अपनी आत्मा के चेतना (Spirit) से जुड़ाव और पुकार को सुनती हैं। आप अपनी बहनों, अपने समुदाय और अन्य नेताओं से जुड़ी रहती हैं और समान विचारधारा वाले नेताओं के साथ सहयोग करने तथा जुड़ने की आपकी इच्छा के माध्यम से आपके काम को बढ़ावा मिलता है। आप हर दिन अपने उद्देश्य और मिशन द्वारा निर्देशित होती हैं। आप

[illegible] (lightworkers) [illegible] (Spirit), [illegible]

> *"[illegible]"*
>
> ~ [illegible]

[illegible] 158

158 | *[illegible]*

[illegible] **(**[illegible]**)** [illegible]**:**

[illegible]—[illegible]

[illegible]

[illegible] 159

[illegible] | 159

"□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□"

~ □□□□□□ □□□□□□□□

□□□ □□□□□□□□□□ **(□□□□□□□□□)** □□ □□□□□□ □□ **CFL (□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□)** □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □ □□□□ □□□**:**

□ □□□ □□□□□□□□□□ (□□□□ □□□□□□□/□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□)

□ □□□□□ (□□□□□□□)

□ □□□□□□□□□□□□□□ (□□□□□□□)

□ □□□□□□/□□□ (□□□□□□□□□□□)

□ □□□□□□□□□□ (□□□□□□□□□□□ □□□□)

□ □□□□□□□□ (□□□□□□□□□)

□ □□□□□□□□ (□□□□□□□□□□)

□ □□□□□ (□□□□□□□□□)

□ □□□□□□□□□□□□□ (□□□□□□□□□□)

□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ (□□□□□□□ □□□□□□□□□□□)

□ □□□□□ (□□□□□)

*□□ □□ □□

□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□**:**

□□□□□□□ □□□□□□: □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□

□□□ □□□□□□□□: □□□□□□□, □□□□□□□□□□□, '□□□ □□ □□□' □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□□: □□□□□□□, □□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□

□□□ □□□□□□□ □□□□□, □□□□□: □□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□: □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□, □□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□: '□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□' □□ '□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□' □□ □□□□□□□□□□□

□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ (160 □□□ 161) □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□:

□□□□□ 160

160 | *□□□□□□□ □□□ □□□□ (□□□□ □□□□□ □□ □□□: □□□□□□□ □□□□)*

□□□□ □□□ (Kathe Schaaf): '□□□□ □ □□□□□' □□ □□□□□□□□□□, □□□□□□, □□□□□, □□□□□□□□□□□

□□□□□□ □□□ (Tanya Lynn): □□□□□□, '□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□' □□ □□□□□□□□□□

"□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□, □□□□□ □□□□□□□ □□□□ (□□ □□□□□□) □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□"

~ □□□□ □□□□□ (Matthew Fox)

□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□ **(Affirmations):**

□□□□-□□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□,

□□□□□□□□/□□□□□□ (Vulnerability) □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□

□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□

□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□

□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ (□□□□) □□□□

□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□

□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ (□□□□□□□□□□□) □□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□,
□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□

□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ **(Conscious Feminine Leader Archetype)** □□ □□□□□ □□□□ □□□□□:

□□□□□□ **(Panchadasi)** - □□□ □□□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ **(Everybody Got Their Something)** - □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

□□ □□ □□□□ **(I Am Light)** - □□□□□□ □□□ □□□□□□

□□, □□□□, □□□ □□□□□□□□ **(Love, Serve, and Remember)** - □□□□ □□□□□□ □□□□□□

□□ □□□ □□ □□□□ **(I Will Be Light)** - □□□□□□□□□□ □□□□□□

□□ □□ □□□□ **(I Am Woman)** - □□□□□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□□ □□ □□□□□□□ **(Crown of Creation)** - □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□

□□□□□ 161

□□□□□ □□ □□□ ~ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□:

□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□, □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ (□□□□□□□□□□ □□□□□) □□ □□□ □□, □□ □□□□□ *□□□□ □□ □ □□□□ □□ □ □□□ (Eating in the Light of the Moon)* □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ 1 □□□ □□□□□□ □□□□ □□, □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ (□□□□□) □□ □□□□□ □□□□□ □□□□—□□. □□□□□ □□□□□□□ (Dr. Anita Johnston)□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□, □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□□□□ (□□□□□□□) □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□, □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□, □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□, □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□—□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□, □□□□□, □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□—□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□, □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□, "□□□! □□□□ □□□□ □□□□ □□□□!" □□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ (divine synchronicity) □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□, □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□, □□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□

□□□□□ 162

□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ (□□□□□□ □□□□□) □□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□□, □□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ (□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□)□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□

तो खुद को ठीक करने की शुरुआत भर की थी! मैं भला दूसरी महिलाओं की मदद कैसे करने वाली थी?? सबके सामने बोलने का सोचकर ही मेरी तबीयत खराब होने लगती थी, और एक "शिक्षक" के रूप में वहां खड़े होकर मुझे खुद के ढोंगी होने का अहसास होता था।

लेकिन वह क्षण, जिसने सब कुछ बदल दिया, तब आया जब हमने कार्यशाला की शुरुआत की। हम बीस से तीस महिलाएं एक घेरा (सर्कल) बनाकर खड़ी थीं। हम दिन के लिए एक सुरक्षित और पवित्र स्थान तैयार करने हेतु शुरुआती प्रार्थना/आह्वान का अनुष्ठान कर रहे थे, और जॉन एस्टिन (John Astin) का एक विशेष मंत्र "लव, सर्व एंड रिमेम्बर" (Love, Serve and Remember) गा रहे थे। मैंने कमरे में चारों ओर देखा और अपने भीतर कुछ इतना शक्तिशाली महसूस किया कि उसने मुझे अंदर तक झकझोर दिया।

चारों ओर देखते हुए मुझे अहसास हुआ कि इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि मेरा इतिहास क्या रहा था, मैंने कितनी गलतियाँ की थीं, या मैं कितनी अनुभवहीन थी—मेरे पास अन्य महिलाओं के साथ साझा करने के लिए कुछ बहुत शक्तिशाली था... और हम सभी को एक-दूसरे की आवश्यकता थी ताकि हम मजबूत बनें और तत्काल एक-दूसरे का मार्गदर्शन करें। हम सभी "प्रेम करने, सेवा करने और याद रखने" आए थे और मुझे इस बात का गहरा अहसास हुआ कि इसमें मेरी क्या भूमिका थी।

उस दिन मुझे बोलने और अपनी खुद की सहज/कोमल (vulnerable) कहानी साझा करने का अवसर मिला। मैंने देखा कि इसका मुझ पर और वहां मौजूद मेरी बहनों पर कितना गहरा उपचारात्मक प्रभाव पड़ा।

पृष्ठ 163

कॉन्शियस फेमिनिन लीडर आर्किटाइप (सचेत स्त्री नेता का मूलरूप) | 161

वहां मौजूद बहनों पर भी इसका गहरा प्रभाव पड़ा। मैंने स्वयं जीवन की आत्मा से, ईश्वर से, अपने डरों से बाहर निकलने, महिलाओं के साथ सहज और निष्कपट होने, उनके साथ एक ही स्तर पर मिलने, और अभी उनकी सेवा व नेतृत्व में कदम रखने का एक तत्काल आह्वान महसूस किया—न कि दस या बीस साल बाद जब मुझे लगे कि मैं पूरी तरह ठीक हो चुकी हूँ, शिक्षित हूँ और अधिक अनुभवी हूँ। मुझे महसूस हुआ कि मैं जो कुछ भी करूँगी, उसमें इस दिव्य शक्ति द्वारा मुझे मार्गदर्शन और समर्थन मिलेगा, और यह कभी भी केवल मेरा अकेले का काम नहीं होगा।

मैंने अपने साथ घेरे में बैठी महिलाओं को देखा, उनमें से कई की कहानियाँ और दुख दर्द ठीक वैसे ही थे जिनसे मैं गुज़री थी; कई ऐसी थीं जिन्होंने कई कठिनाइयों को सहा था और उनसे उबरी थीं... और हममें से कोई भी दूसरों से बेहतर नहीं थी। हम बहनें थीं। हम नेता थीं। हम उपचारक थीं—हम सभी। और जितना अधिक हमने अपनी ही आत्मा के अंधेरे को अंदर जाकर देखा था, उतना ही अधिक हम दूसरों से जुड़ने और उनकी मदद करने में सक्षम थीं। मैंने अपने जीवन का सबसे गहरा आह्वान महसूस किया कि मुझे अन्य महिलाओं को इस सत्य तक पहुँचाने के लिए प्रेरित और नेतृत्व करना था कि वे वास्तव में कौन हैं, और वे अपने जीवन को प्रेम और संपूर्णता के साथ जिएं, क्योंकि मैं खुद भी ऐसा ही करने के लिए प्रतिबद्ध थी। और हम सब इसमें एक साथ थीं।

मैंने महसूस किया कि इस तरह अन्य महिलाओं के साथ घेरे में होने का मुझ पर और वहां मौजूद सभी लोगों पर कितना गहरा प्रभाव पड़ा। मुझे पता था कि मुझे उस पल से लेकर अपने पूरे जीवन के लिए महिलाओं की मंडलियों और कार्यशालाओं में बोलना, लिखना और नेतृत्व करना है (भले ही इससे मेरी जान निकलती हो)। उस दिन मैंने अपनी आंतरिक 'सचेत स्त्री नेता' के स्थापित होने को महसूस किया और अपने दर्द, अतीत और डरों को अनुमति देने का फैसला किया...

पृष्ठ 164

164 | रिक्लेम योर पावर (अपनी शक्ति को पुन: प्राप्त करें)

और संदेहों को आने वाली कई पीढ़ियों के लिए हमारे ग्रह के भविष्य को बदलने का एक उत्प्रेरक (catalyst) बनने दिया। मुझे पता था कि अब मैं अपने डर या आत्म-संदेह को इस बहाने के रूप में इस्तेमाल नहीं कर सकती कि मैं तैयार नहीं थी, या पर्याप्त अच्छी नहीं थी। मेरी ज़रूरत थी, हम सभी की ज़रूरत थी। मुझे पता था कि मुझे खुद को रास्ते से हटाकर बस सामने आना था और हमेशा के लिए अपने दिल में ईश्वर की पुकार का पालन करना था।

बेशक, तब से लेकर इतने सालों में, मेरा आत्मविश्वास और खुद पर से भरोसा कई बार डगमगाया है। अपने नेतृत्व, व्यवसाय और जीवन में मुझे जिस भी नए स्तर तक उठना पड़ा है, उसने सामना करने के लिए डर और आत्म-संदेह के नए स्तर प्रस्तुत किए हैं। लेकिन मैं हमेशा समय के उस क्षण में वापस लौटती हूँ... जब मुझे अपने भीतर अपने उद्देश्य और अपनी पुकार का अहसास हुआ था... और मैं इसे खुद को प्रेरित करने देती हूँ ताकि मैं खुद को रास्ते से हटा सकूँ और डर तथा संदेह के बजाय प्रेम और विश्वास से नेतृत्व (LEAD) कर सकूँ।

आत्म-चिंतन के लिए प्रश्न (Questions for Reflection):
• इस आर्किटाइप (मूलरूप) को समझने से आपके भीतर कौन सी भावनाएँ या संवेग
सक्रिय होते हैं?

• आपने खुद को नेतृत्व करने और अपने उपहारों को साझा करने के लिए कैसे
प्रेरित पाया है?

• आपने खुद को तैयार न होने या पर्याप्त अनुभवी न होने के डर से कहाँ-कहाँ
रोके रखा है?

• ऐसा कौन सा एक तरीका है जिससे आप अभी अपने नेतृत्व में कदम रखने का आह्वान
महसूस करते हैं?

• आप इस सप्ताह उस पुकार पर कैसे कार्रवाई कर सकते हैं?

7 □□□ □□□□: □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ (The 7th Chakra: Sahasrara or Crown)

- **□□□:** □□□□□□, □□□□
- **□□□□:** □□□□□ (Consciousness)
- **□□□ □□□□□ (□□□□□):** □ (AUM) □□ □□□ (Silence)
- **□□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□:** □□□□□□□□, □□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□, □□□□ □□□□□□□□□□

□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ (□□□□) □□ □□□□ □□, □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ (pineal gland), □□□□□□□□ □□□□□ (nervous system) □□ □□□□□ □□□□□□ (pituitary gland) □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□, □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□

□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□, □□ □□ □□□□□ (Spirit) □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□, □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□, □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□, □□ □□ □□□ □□

अकेला महसूस कर सकते हैं और अपने मिशन को पूरा करने में असमर्थ महसूस कर सकते हैं। आपको लग सकता है कि आप "सब कुछ अकेले कर रहे हैं" और इस वजह से आप थका हुआ व ऊर्जाहीन महसूस कर सकते हैं।

यहाँ दिए गए मंत्रों का अभ्यास करें, और इसे अपने मिशन तथा इस जीवन में महसूस होने वाली पुकार से जुड़ने का एक पवित्र समय बनने दें। यदि आप अभी भी इसे खोज रहे हैं, तो इस संभावना के प्रति खुले रहें कि यह एक...

यहाँ प्रस्तुत दोनों पृष्ठों (166 एवं 167) का हिंदी अनुवाद दिया गया है:

पृष्ठ 166

166 | रिक्लेम योर पावर (अपनी शक्ति को पुन: प्राप्त करें)

ध्यान (meditation) के रूप में काम करे जो आपको इसे और अधिक पूर्णता से खोजने में मदद करे। कल्पना कीजिए कि आपका क्राउन चक्र आपके ऊपर से आ रही एक किरण के प्रकाश से भर रहा है, जैसे हल्के गुलाबी या सुनहरे रंग की बौछार हो, और इसे अपने पूरे शरीर में प्रवाहित होने दें। जैसे-जैसे आप अपने दिन भर के कार्यों में कदम बढ़ाते हैं, खुद को इसी स्थान से सृजन करने दें, मानो आपको स्वयं से भी बड़ी किसी चीज़ द्वारा संचालित किया जा रहा हो। यदि आप इस जीवन में अपने 'दिव्य स्त्री मिशन' (Divine Feminine Mission) के लिए प्रेरित होना चाहते हैं, तो आपको गुलाबी, सफेद या सुनहरे वस्त्र पहनने या खुद को इन रंगों से घेरने, और इस अनुभाग में दिए गए संगीत को सुनने का निमंत्रण दिया जाता है।

क्राउन चक्र के मंत्र (Crown Chakra Mantras):
• मैं अपनी इच्छा को तेरी (ईश्वर की) इच्छा के समक्ष समर्पित करता/करती
हूँ।

• मैं अपने उपहारों को साझा करने के लिए ईश्वरीय मार्गदर्शन के प्रति
खुलता/खुलती हूँ।

• मैं प्रेम का एक माध्यम (चैनल) हूँ... मेरा उपयोग करें।

*"...[illegible] [illegible] [illegible] [

(□□□ □□□□ / All Chakras)

"□□□□ □□□□... □□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□?"

~ □□□□ □□□□□ (Mary Oliver)

□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□ (□□□□□□□□□□) □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□—□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□—□□ □□ □□□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□, □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□, □□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□ □□□, □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□ (□□□□) □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□...

□□□□ □□□□□ 168 □□ 169 □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□:

□□□□□ 168

168 | *□□□□□□□ □□□ □□□□ (□□□□ □□□□□ □□ □□□: □□□□□□□ □□□□)*

हमारे चारों ओर। वह महिलाओं के रूप में हमारे प्रकाशित, सक्रिय और हमारी पूर्ण क्षमता से जुड़ने का प्रतिनिधित्व करती है। हम प्रामाणिक शक्ति के स्थान से सृजन कर रहे हैं—जो महिलाओं के रूप में, हमारे प्रेम और ज्ञान में गहराई से निहित है।

वह कौन है? (Who Is She?)
क्रिएट्रिक्स आर्किटाइप (सृजनकर्ता का मूलरूप) महिलाओं के रूप में हमारी पूर्ण रचनात्मक और जीवन-शक्ति क्षमता का प्रतिनिधित्व करता है। उसे अक्सर उर्वरता की देवियों, फसल या पृथ्वी की देवियों के रूप में मूर्त रूप दिया जाता है। उसकी सार-आत्मा को महान माता देवियों, पृथ्वी देवियों के साथ-साथ कलात्मक/रचनात्मक देवियों में महसूस किया जाता है, और यह इस दुनिया में नए जीवन — बच्चों से लेकर, परियोजनाओं, कला, संगीत और प्रेम तक—को जन्म देने और रचने की हमारी भव्य, जादुई क्षमता का प्रतिनिधित्व करती है। वह सभी जीवों के भीतर उपजाऊ रचनात्मक, जीवनदायी शक्ति है, और सभी चीजों के जन्म तथा विकास को बढ़ावा देती है। वह जो कुछ भी चाहती है उसे रचने की शक्ति रखती है, और ऐसा करने के लिए अपने पूरे जादू और क्षमताओं को जानती है। वह संसाधनों के एक अनपेक्षित/असीम कुएं से जुड़ी हुई है। उसकी शक्ति समस्त जीवन और रचना के अनंत स्रोत से आती है। इस मार्ग और यात्रा में उसका प्रतिनिधित्व सर्पिल (spiral) के प्रतीक द्वारा किया जाता है, क्योंकि सर्पिल निरंतर विकास, मृत्यु और पुनर्जन्म के चक्रों, और असीम स्त्री रचनात्मक ऊर्जा का प्रतिनिधित्व करता है।

क्रिएट्रिक्स का एक और पहलू, जो शायद कुछ लोगों के लिए एक गलत समझा गया और चुनौतीपूर्ण पहलू है, जीवन को नष्ट करने की उसकी शक्ति है ताकि नए जीवन को संभव बनाने के लिए उस चीज़ को हटाया जा सके जो अब काम की नहीं है। वह जानती है कि जीवन को फलने-फूलने के लिए किस चीज़ का अंत होना आवश्यक है। वह...

पृष्ठ 169

द क्रिएट्रिक्स आर्किटाइप (सृजनकर्ता का मूलरूप) | 169

नये के लिए रास्ता बनाने के लिए पुराने का त्याग करने में सक्षम है। यह क्रिएट्रिक्स का वह हिस्सा है जो नए जीवन को जन्म देने जितना ही शक्तिशाली है, लेकिन हमारे अपने निर्णयों और जो अब रहने योग्य नहीं रह गया है उसे छोड़ने की चुनौतियों के कारण इसे अपनाना कठिन होता है।

वह प्रकृति के चक्रों, तथा मृत्यु और पुनर्जन्म के उस चक्र से गहराई से जुड़ी हुई है जो पूरी प्रकृति (और पूरे जीवन!) में निरंतर और व्यापक है। जीवित रहने और सृजन करने का एक समय होता है (वसंत, ग्रीष्म) और अंत होने देने तथा भीतर जाने का एक समय होता है (शरद, शीत)। यही कारण है कि क्रिएट्रिक्स चंद्रमा और चंद्रमा के रहस्य तथा जादू से गहराई से जुड़ी हुई है। चंद्रमा का अट्ठासी (28) दिनों का चक्र अक्सर महिलाओं के मासिक धर्म चक्र से जुड़ा होता है और उसकी तुलना की जाती है। हमारा मासिक धर्म चक्र दुनिया में जीवन को धारण करने और जन्म देने के लिए हमारे गर्भाशय का प्रतिनिधित्व करता है और उसके लिए आवश्यक है। हमारे शरीर का वही चक्र जो दुनिया में जीवन रचता है, उसे एक अंडे के निषेचित होने और रोपित

होने की नई संभावना के लिए रास्ता बनाने हेतु हर महीने हमारे गर्भाशय के रक्तस्राव और बहाव की आवश्यकता होती है। यह तब तक नहीं हो सकता था जब तक कि हम रक्त न बहाएं और पुराने को मुक्त न करें। इसी तरह, चंद्रमा हर महीने अमावस्या (New Moon) के साथ पूर्ण अंधकार और शांति में चला जाता है, और फिर बिना चूके हर महीने पूर्णिमा (Full Moon) के रूप में अपनी पूर्णता और प्रकाश में फिर से उभरता है। वैसे ही क्रिएट्रिक्स भी करती है, अंधकार, मृत्यु और शांति के समय की अनुमति देती है ताकि प्रकाश और जीवन की पूर्णता उभर सके।

डार्क/शैडो साइड (नकारात्मक या अप्रकाशित पहलू):
क्रिएट्रिक्स का एक शैडो साइड (यदि हम उससे जुड़े नहीं हैं...)...

पृष्ठ 170

170 | रिक्लेम योर पावर (अपनी शक्ति को पुन: प्राप्त करें)

शक्ति से) यह है कि हम अपने रचनात्मक जादू से और अपनी नियति की दिशा को प्रभावित करने की अपनी क्षमता से कटा हुआ महसूस करते हैं। हम सोच सकते हैं कि अपनी खुशी रचने में हमारी कोई भूमिका नहीं है और महसूस कर सकते हैं कि जीवन पूरी तरह से हमारे नियंत्रण से बाहर है। हमें अपनी उर्वरता और प्रजनन प्रणाली में चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है और लग सकता है कि यह इस बात का संकेत है कि हम उपजाऊ/उर्वर जीव नहीं हैं (जो कि सत्य से बहुत दूर है)। यदि हम अभी तक बच्चों को गर्भ में धारण करने या जन्म देने में सक्षम नहीं हुए हैं, या ऐसा नहीं चुना है, तो हम खुद को एक "असली औरत" नहीं मान सकते हैं, और इसलिए हम इस आर्किटाइप से पूरी तरह से अलग हो जाते हैं। हम सोच सकते हैं कि उपजाऊ होने और नए जीवन का पोषण करने के लिए हमारा मां बनना अनिवार्य है।

दूसरा शैडो साइड (अप्रकाशित पहलू)—यदि हम क्रिएट्रिक्स के विनाशकारी रूप को अपनाने में असमर्थ हैं—यह है कि हम चीजों को खत्म होने देने या नए रूप में बदलने देने को लेकर ग्लानि (guilt) और शर्म महसूस करते हैं। या फिर हम बदलाव का पूरी तरह से विरोध कर सकते हैं और क्रिएट्रिक्स को उस रास्ते को साफ करने की अनुमति नहीं देते जो जन्म लेना चाहता है। हम किसी रिश्ते को खत्म करने, नौकरी छोड़ने, या पुरानी लतों व ढर्रों को छोड़ने का विरोध महसूस कर सकते हैं। हम क्रिएट्रिक्स को अपने भीतर आने नहीं देते और न ही उसकी इस क्षमता का उपहार स्वीकार करते हैं कि वह उन चीजों को नष्ट कर दे जो अब हमारे किसी काम की नहीं हैं। हम खुद को दोषी ठहरा सकते हैं या ईश्वर को कोस सकते हैं, और महसूस कर सकते हैं कि जीवन हमारे खिलाफ है। यदि हम किसी संकट, ब्रेकअप या नुकसान से गुजरते हैं जो हमें पूरी तरह तोड़ देता है, तो इसे अपने जादू में क्रिएट्रिक्स के कार्य के रूप में देखने के बजाय, हम इसे एक संकेत के रूप में देख सकते हैं कि ईश्वर ने हमें छोड़ दिया है, या हम कुछ "गलत" कर रहे हैं और हमें सजा दी जा रही है। यह भी सत्य से परे है। क्रिएट्रिक्स की शक्ति उस चीज़ को उखाड़ फेंकने की उसकी क्षमता में भी निहित है जिसे हम...

□□□□□ 171

□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ (□□□□□□□□□ □□ □□□□□□) | 171

□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□, □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□

"□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□, □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□"

~ □□□□□ □□□ (Anaïs Nin)

□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□? (Why Reclaim Her?)

□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□... □□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□, □□ □□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□, □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□-□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□, □□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□

□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□ □□, □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ (paradigm) □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□, □□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□ (□□ □□ □□□□ □□, □□ □□□ □□ □□ □□□□)□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□, □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□... □□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□

□□□□ □□□□□ 172 □□ 173 □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□:

□□□□□ 172

172 | *□□□□□□□ □□□ □□□□ (□□□□ □□□□□ □□ □□□: □□□□□□□ □□□□)*

□□□□□□□□□ □□□□, □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□

□□ □□ □□□, □□□□□□ (□□□□), □□□□, □□□□, □□□□□□, □□□□□□ □□□□□ (□□□□□ □□□□), □□ □□ □□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□... □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□, □□□□ □□□□□□□□□□□□ (□□□□□□□□□□) □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□

[illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]-[illegible] (multi-passionate) [illegible] [illegible] [illegible]

□□ □□□-□□□□□□□□□□ □□□□□ (multi-personality disorder) □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□-□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□ (**CREATRIX**) □□□□

□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□:

- □□□□ □□ □□□□□□□: □□□□□□□ (movement) □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□, □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□
- □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□: □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ (fertility cycles) □□ □□□□□ □□□□ (□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□, □□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□) □□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□□□□□ (ovulating) □□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□-□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□; □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□
- □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□: □□□□□ □□□□□□ (moon cycles) □□ □□□□□ □□□, □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ (New Moon) □□ □□□□□□□□ (Full Moon) □□ □□□□□ (□□□□□) □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□, □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□.□...

□□□□□ 175

□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ (□□□□□□□□□ □□ □□□□□□) | 175

□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□, □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□ (manifestations) □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□ "□□□□□□" (illuminated) □□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□, □□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□, □□ □□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ (adjustments) □□□□□

□□□□ □□□□□ **(DESIRE)** □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□, □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□, □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ **(WHOLENESS)** □□ □□□□□□□□

"□□ □□□□□□□□□ □□□

□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□

□□□ □□ □□□ □□□□ □□□, □□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□

□□□□□□, □□□□ □□ □□ □□□□□ □□, □□□ □□□□ □□□"

~ □ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ (The Brand New Heavies) □□ □□□ *"□□ □□ □ □□□□□□□□"* □□ □□□□□□□

□□□□□ 176

176 | *□□□□□□□ □□□ □□□□ (□□□□ □□□□□ □□ □□□: □□□□□□□ □□□□)*

□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ **(□□□□□□□□ □□ □□□□□□)** □□ □□□□□□:
□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□:

- □□□□□□ **(Yemaja):** □□□□□□□ □□□ □□, □□□□□□, □□□□□□□, □□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ (□□ □□ □□□□ □□□)□
- □□□□□□□ **(Ixchel):** □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□, □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□, □□□□□□□ □ □□□□□ □□ □□□□□, □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□
- □□□□□□ **(Freya):** □□□□□□□ (Norse) □□□□□□□ □□□□□ □□□, □□□□□□□, □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□
- □□□□ **(Pele):** □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□, □□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□□□□□, □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□

- **[illegible] (Kali):** [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

- [illegible] [illegible] [illegible] **(Clarissa Pinkola Estés):** [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] (post-trauma recovery specialist), [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible] [illegible], [illegible] **(Marion Woodman, PhD):** [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]
- [illegible] [illegible] **(Laura Hollick):** [illegible] (Soul Art Shaman), [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]
- [illegible] [illegible] [illegible] **(Sara Avant Stover):** [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible] [illegible] **(Isabella Konold):** [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (muse), [illegible], [illegible] [illegible]

[illegible] 177

[illegible] [illegible] (Embodiment as Practice) | 177

*"[illegible], [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible] (**CREATRIX**) [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] **(Music):**

- **Existence** — [illegible] (Shylah Ray Sunshine, [illegible] Mother Medicine)
- **I'm Every Woman** — [illegible] (Chaka Khan)
- **You Are the Universe** — [illegible] (The Brand New Heavies)
- **I've Got the Power** — [illegible] (Snap)
- **The Gifts of the Goddess** — [illegible] (Karen Drucker)
- **Devi Prayer** — [illegible] (Craig Pruess & Ananda)
- **Gayatri Mantra** — [illegible] (Deva Premal)

[illegible] 178 [illegible] 179 [illegible]:

[illegible] 178

178 | *[illegible]*

"[illegible]

[illegible]"

~ [illegible] (May Sarton)

[illegible] ~ [illegible]:

[illegible]

[illegible]

[illegible]

□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□, □□□□ '□□□□' (Pele) □□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□, □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□... □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□, □□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□.

□□□□□ 179

□□□□□ □□ □□□□□ □□... □□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□

□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□, □□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□ '□□□ □□□□□□' □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ (Halemaumau Crater) □□□ □□□□ □□□, □□□□ '□□□□□ □□ □□□□' (Navel of the World) □□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□, □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□, □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□, □□□□□ □□ □□□□□ □□□, □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□, □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□, □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ (healing) □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□, □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ (shadows) □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□, □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□, □□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□, □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□, □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ (healing work) □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□... □□□ □□□ □□□

□□□□□ 180

□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□, □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□

हैं, या उस अंधकार और अवसाद से जो मेरे भीतर था, और मैं अपने द्वारा सहे गए किसी भी कष्ट में कोई वरदान नहीं देख पाती थी। मैंने सारा गुस्सा खुद पर निकाल लिया था, और मुझे लगता था कि मैं जीवन भर के लिए बर्बाद और त्रुटिपूर्ण हूँ। लेकिन जब मैं पेले की पौराणिक कथाओं और उस चीज़ को समझने लगी जो वह मेरे भीतर दर्शाती थीं—वह सुंदरता जो ऐसे विनाश से जन्म ले सकती थी—तो मुझे अपने भीतर पुनर्जन्म की एक नई संभावना पर विश्वास होने लगा।

मुझे यह स्पष्ट हो गया कि मैं अपने अंधकार के साथ अपने संबंध को बदलना चाहती हूँ, और मैंने अपनी छायाओं (shadows) को अपनाने के लिए एक अनुष्ठान (ritual) बनाने का फैसला किया, जिसे मैंने वहाँ रहते हुए कई बार दोहराया। मैं वोल्केनोज़ नेशनल पार्क (Volcanoes National Park) से ज़्यादा दूर नहीं थी, जहाँ प्रसिद्ध धुआँ उगलता सक्रिय हालेमाउमाउ ज्वालामुखी क्रेटर स्थित है और जिसके बारे में कहा जाता है कि वहाँ मैडम पेले निवास करती हैं। मैंने तय किया कि मैं हर हफ्ते उन सभी बातों को लिखूँगी जिन्हें मैं अपने भीतर अपनाना और माफ करना चाहती थी, उन सभी छायाओं को जो मेरे वहाँ रहने के दौरान उभर रही थीं और जिन्हें मैं हीलिंग के अवसरों में बदलना चाहती थी। मैंने अपनी जर्नल (डायरी) में रीसाइक्लिंग किए गए कागज़ के टुकड़े पर लिखा, और हर हफ्ते उसे शब्दों और यादों से भर दिया।

फिर मैं समय-समय पर अकेले ही 'वोल्केनोज़ नेशनल पार्क' के पुराने लावा क्षेत्रों और वर्षावनों के बीच से होती हुई हालेमाउमाउ क्रेटर तक एक लंबी और साहसिक पदयात्रा (hike) पर जाती थी। उस समय, हमें सीधे धुएँ वाले ज्वालामुखी क्रेटर के किनारे तक जाने की अनुमति थी (अब आप इतने करीब नहीं जा सकते क्योंकि वहाँ अब सक्रिय लावा बाहर निकल रहा है)...

पृष्ठ 181

द क्रिएट्रिक्स आर्किटाइप (सृजनकर्ता का मूलरूप) | 181

...और मैं अपने उस कागज़ के टुकड़े को उस धुएँ वाले गड्ढे में गिरा देती थी जहाँ मैं कल्पना करती थी कि वह लावे में परिवर्तित हो रहा है। मैंने कल्पना की कि यह लावा एक दिन नई भूमि और नए जीवन के उभरने के लिए उपजाऊ मिट्टी बनेगा। मुझे यह जानने की ज़रूरत नहीं थी कि वास्तव में यह मेरे अपने जीवन में कैसा दिखने वाला था, मुझे बस यह विश्वास करना था कि यह संभव था। और समय के साथ, इस अनुष्ठान को बार-बार दोहराने के बाद, और इस द्वीप के उन सभी अन्य हीलिंग तत्वों के संयोजन से जिनका मैंने अनुभव किया था, मुझे अपने भीतर एक गहरा बदलाव महसूस होने लगा।

हवाई में रहते हुए, मैं कह सकती हूँ कि मैंने वास्तव में अपने भीतर क्रिएट्रिक्स की शक्ति को सक्रिय किया और उसकी ऊर्जा से जुड़ी। उसे अधिक पूर्ण रूप से अपने भीतर समाहित करने और व्यक्त करने में मुझे कई साल लग गए हैं, और मैं आज भी हर दिन इस पर काम करती हूँ... लेकिन उन द्वीपों पर ही मेरी यात्रा शुरू हुई थी। मैं पूर्ण अंधकार से लेकर उसकी पूर्ण अभिव्यक्ति तक, चंद्रमा और चंद्रमा के चक्रों से गहराई से जुड़ने लगी। मैंने जीवन छीनने और इस दुनिया में नए जीवन को जन्म देने, दोनों के लिए क्रिएट्रिक्स की शक्ति को महसूस किया। मुझे विश्वास होने लगा कि मैं भी एक बार फिर इस दुनिया में अपनी मनचाही सुंदरता को

[illegible]

[illegible] (menstrual cycle) [illegible]

[illegible] 182 [illegible] 183 [illegible]:

[illegible] 182

182 | *[illegible]*

[illegible] (visions), [illegible]

[illegible] (Maui) [illegible] (Luna) [illegible]

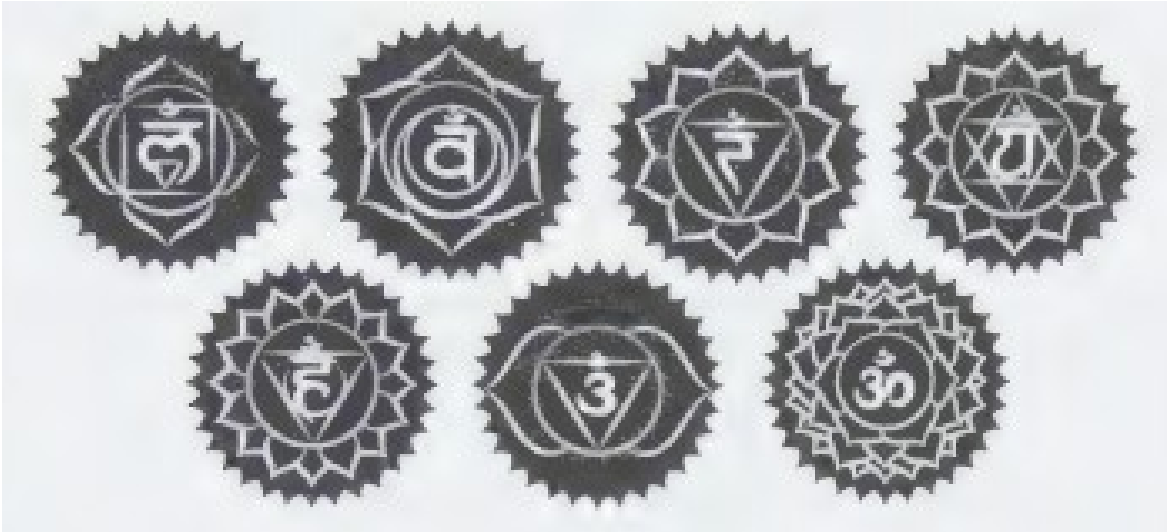
[illegible] (Polynesian Sun warrior) [illegible]

[illegible] (abortions) [illegible] (miscarriages) [illegible]

[illegible] de la [illegible] [illegible] de [illegible] [illegible] [illegible] de [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] de [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] de [illegible] [illegible] [illegible] de [illegible] [illegible] de [illegible] de [illegible] [illegible] de [illegible] de [illegible] [illegible] de

आत्म-चिंतन के लिए प्रश्न (Questions for Reflection):
• इस आर्किटाइप को तलाशने के माध्यम से कौन सी भावनाएं या संवेदनाएं
सक्रिय हुई हैं?
• आपने अपने जीवन में इस आर्किटाइप की विनाशकारी शक्ति को कहाँ महसूस किया है?
• आपने उसकी पुनर्जन्म देने वाली ऊर्जा और पुनरुत्थान की शक्ति का अनुभव कहाँ किया है?
• आपकी आंतरिक क्रिएट्रिक्स अभी आपके जीवन में क्या रचना चाहती है?
• उसे अभी उसकी पूर्ण शक्ति में प्रकट करने के लिए आप किन अभ्यासों का संकल्प ले सकती हैं?

पृष्ठ 185
द क्रिएट्रिक्स आर्किटाइप (सृजनकर्ता का मूलरूप) | 185



□□□ □□□□ **(ALL CHAKRAS)**

- □□□ **(Color):** □□□□ (White), □□ □□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□, □□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□
- □□□□ **(Element):** □□□ (ALL)
- □□□ □□□□□ **(Seed Sound):** □□□ (ALL)
- □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ **(Stones to Help Balance):** □□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□

□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ (□□□□□□□□ □□ □□□□□□) □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□, □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□

□□□□ □□□□□ 186 □□ 187 □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□:

□□□□□ 186

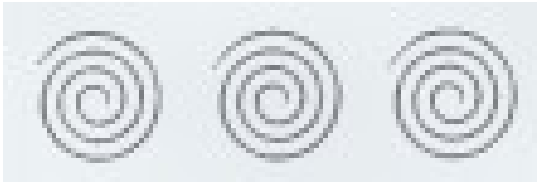
186 | *□□□□□□□ □□□ □□□□ (□□□□ □□□□□ □□ □□□: □□□□□□□ □□□□)*

□□□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ **(Chakra Mantras for the Creatrix):**

□□□ □□□□□□, □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□

□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□

□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□ (**I AM all that I AM**)□



"□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□, □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□, □□□□□-□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□ □□ □□ □□□□ □□□, □□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□, □□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□—□□ □□ □□ □□□□□ □□—□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□□ (Prophetess) □□, □□□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□□-□□□□□□ (Spirit-Light) □□ □□□□ □□□□ □□, □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□-□□□□□□ □□ □□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□, □□ □ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□, □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□, □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□-□□□□□□□□ (geocentric) □□; □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□-□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□□"

~ □□□□ □□□□□□□ (Eric Neumann)

□□□□□ 187

□□□□□□ 11

□□□□□□ □□ □□□□□: □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□?

(Integration and Celebration: Where Do We Go from Here?)

"□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□, □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□"

~ □□**.** □□**.** □□□□□ (T. S. Eliot)

□□□ □□□□ □□□... □□□□□ □□ □□ □□□□□□!

□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□-□□□□ □□□□,
□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□

□□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□
□□□□ □□□ □□□□ □□□□, □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□
□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□
□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□
□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□, □□
□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□
□□□□□

□□□□□ 188

188 | *□□□□□□□ □□□ □□□□ (□□□□ □□□□□ □□ □□□: □□□□□□□ □□□□)*

□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□
□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□, □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□
□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□,
□□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□, □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□
□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□ (□□□□
□□□ □□) □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ **(Warrioress)** □□ □□□□□□ □□□□ □□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□, □□□□□ □□ □□□□
□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ **(Mother)** □□ □□□□□
□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□
□□ □□□□ □□ □□□□□ □□, □□ □□□□ □□□□ **(Queen)** □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□
□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□

[illegible] (archetypes) [illegible]

[illegible] (split personalities) [illegible] **(self)** [illegible]

[illegible] (spiral) [illegible]

यह बात मैं पूरी यकीन के साथ जानती हूँ। आपको बस उन्हें ढूँढने का अपना इरादा तय करना है, और आप एक ऐसा सहायता तंत्र खोज लेंगी जो...

यहाँ दोनों पृष्ठों का हिंदी अनुवाद प्रस्तुत है:

पृष्ठ 190 | अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें
इस ग्रह पर गहरा और व्यापक।

इसलिए कृपया यह भी जानें कि हमने कुछ बहुत ही प्रभावशाली प्रश्नों और अवधारणाओं पर गहराई से विचार किया है, और इन्हें हमारे दैनिक जीवन और जीने के तरीके में समाहित होने में समय लग सकता है। इसलिए ऐसा न महसूस करें कि आपको यह सब एक ही बार में "समझना" ही था! अपने प्रति दयालु रहें और अपनी इस प्रक्रिया में धैर्य रखें। अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करना और अपनी पूरी रचनात्मक क्षमता को अपनाना एक जीवनभर की यात्रा है, और हम हर दिन स्वयं को समझने के नए स्तरों तक पहुँचते हैं। जो बात मायने रखती है वह यह है कि आप खुद के प्रति सच्चे रहें और अपने दिल की आवाज सुनें। आपको अपने उपचार और परिवर्तन के मार्ग पर, जो भी हो, हमेशा अगले सही कदम के लिए मार्गदर्शन मिलता रहेगा।

“सब से ऊपर: अपने स्वयं के प्रति सच्चे रहो।”

~ विलियम शेक्सपियर

कहानी का समय ~ ला लोबा का पुनः स्मरण - हड्डियों पर गाना गाना
इस यात्रा की जो पहली कहानी मैंने साझा की थी, वह 'ला लोबा' यानी भेड़िया-महिला की थी। ला लोबा जानवरों की खोई और भूली हुई हड्डियों की तलाश में रेगिस्तान में भटकती थी ताकि वह उन्हें फिर से जोड़कर एक पूर्ण आकार दे सके। वह किसी भी हड्डी को पीछे नहीं छोड़ती थी, और पूरे जीव को फिर से जीवित करने के लिए जानवर का हर हिस्सा पवित्र था। यदि आपको याद हो, तो जब वह सभी हड्डियों को इकट्ठा कर लेती थी, तब वह पूर्ण कंकाल पर गाने के लिए सही गीत का इंतजार करती थी, और फिर तब तक गाती रहती थी जब तक कि पीछे छूट गए शरीर में नया मांस, नया जीवन और नई आत्मा न फूँक दी जाए।

एकीकरण और उत्सव | पृष्ठ 191
महिलाओं के रूप में अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करने की यह यात्रा भी कुछ ऐसी ही है। हमें वापस जाना पड़ सकता है और अतीत की उन हड्डियों (पुरानी यादों) को याद करना पड़ सकता है, जिन्हें हम भूलना पसंद करेंगे। हमें अपने उन हिस्सों को पुनः प्राप्त करना पड़ सकता है जिन्हें पीछे छोड़ दिया गया था, ऐसे हिस्से जिन्हें हम प्यार या सम्मान के अयोग्य समझते थे। हमें अपने भीतर गहराई में दबे कुछ सपनों को, अपनी रचनात्मक इच्छाओं या तीव्र भावनाओं को फिर से जीवित करना पड़ सकता है, जिनके हमेशा के लिए भूल जाने का खतरा था। और इसके लिए हमें अपने आंतरिक संसार के रेगिस्तान में कुछ समय के लिए भटकना पड़ सकता है, चेतना के

केंद्र में गहराई तक जाना पड़ सकता है और फिर से बाहर आना पड़ सकता है। और हर बार, एक-एक हड्डी इकट्ठा करने के लिए साहस और दृढ़ संकल्प की आवश्यकता हो सकती है।

लेकिन जब हम ऐसा करते हैं, और अपने अस्तित्व को बनाने वाले हर एक हिस्से का सम्मान करने के लिए समय निकालते हैं, तो हम स्वयं को पूरी तरह से पुनः प्राप्त कर रहे होते हैं। तब हम यह विश्वास करते हैं कि कोई भी गलती, निर्णय या अनुभव हमारी शक्ति को छीनने या हमारे आंतरिक सत्य को कम करने की क्षमता नहीं रखता। और यहीं पर हमारी सच्ची शक्ति निवास करती है। तब हमारी स्वच्छंद, रचनात्मक, शक्तिशाली और उत्साही आत्मा फिर से पूर्ण और पुनर्जन्म ले सकती है। और जब हम उसे आजाद करते हैं, तो वह जीवन और आनंद से भरकर, उन सभी सच्चे और वास्तविक अनुभवों के साथ सूर्यास्त की ओर हंसती हुई भागेगी जिन्होंने उसे बनाया है। वह बिना किसी हिस्से को पीछे छोड़े, अपनी पूर्णता को साकार करेगी।

मेरे साथ इन हड्डियों को इकट्ठा करने के लिए आपका धन्यवाद। इस किताब में अपनी कहानियों को साझा करके और अपने अतीत का सम्मान करके मैंने भी आपके साथ यही किया है। मैं खुद को, हड्डी-दर-हड्डी, पुनः प्राप्त करना जारी रखूंगी, जैसा कि हम सभी संभवतः करते हैं...

पृष्ठ 192 | अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें
हमेशा करेंगी। और एक साथ हम सूर्यास्त की ओर भागेंगे... हंसते हुए, रोते हुए, खुशियाँ मनाते हुए... और अंततः महिलाओं के रूप में अपनी सच्ची स्वतंत्रता और शक्ति को गले लगाते हुए।

द गेस्ट हाउस (अतिथि गृह)
यह इंसान होना एक अतिथि गृह की तरह है।

हर सुबह एक नया आगमन होता है।

एक खुशी, एक निराशा, एक नीचता,

कुछ क्षणिक जागरूकता आती है

एक अप्रत्याशित आगंतुक के रूप में।

इन सभी का स्वागत करें और सत्कार करें!

भले ही वे दुखों की भीड़ हों,

जो आपके घर को हिंसक रूप से

उसके सामान से खाली कर देते हैं,

फिर भी, हर मेहमान के साथ सम्मानपूर्वक व्यवहार करें।

हो सकता है वह आपको खाली कर रहा हो

किसी नए आनंद के लिए।

काले विचार, शर्म, द्वेष...

दरवाजे पर हंसते हुए उनसे मिलें और उन्हें अंदर आमंत्रित करें।

जो कुछ भी आए उसके लिए आभारी रहें,

क्योंकि प्रत्येक को भेजा गया है

परे (ईश्वर) से एक मार्गदर्शक के रूप में।

~ जलालुद्दीन रूमी

अब यहाँ से हम कहाँ जाएँ?
जैसे-जैसे हम अंत की ओर आ रहे हैं, मैं चाहती हूँ कि आप जानें कि एक महिला के रूप में आपके निरंतर उपचार और विकास में आपका समर्थन करने के लिए मैं यहाँ हूँ। एक महिला जीवन और नेतृत्व कोच (Leadership Coach) के रूप में, मैं आपकी संपूर्णता और महानता को सशक्त बनाने के लिए कई अलग-अलग तरीके प्रदान करती हूँ। जैसा कि मैंने पहले साझा किया है, यह पुस्तक महिलाओं के एक पूर्ण Reclaim Your Power (अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें)

एकीकरण और उत्सव | पृष्ठ 193
ऑनलाइन परिवर्तनकारी कार्यक्रम की साथी है। यदि आपने यहाँ की यात्रा का आनंद लिया है, और इसका और विस्तार करना चाहती हैं तथा प्रत्येक आद्यप्रारूप (archetypes) में स्वयं को और अधिक विकसित करना चाहती हैं... तो मैं आपको किसी भी समय इस कार्यक्रम में शामिल होने के लिए आमंत्रित करती हूँ।

इसे अपनी गति से सीखने के विकल्प मौजूद हैं—एक बहुत ही सरल उपयोग वाले वर्चुअल प्लेटफॉर्म पर, या दुनिया भर की महिलाओं के साथ ऑनलाइन इस कार्यक्रम के अगले लाइव संस्करण में शामिल होने और जुड़ने का विकल्प है। यदि इस काम ने आपको छुआ है या आकर्षित किया है, तो कृपया हमसे जुड़ें। Reclaim Your Power ऑनलाइन कार्यक्रम उन सभी बातों का विस्तार करता है जो हमने यहाँ की हैं, और आपको अनुभवात्मक अभ्यासों के माध्यम से मार्गदर्शन करता है ताकि आप प्रत्येक आद्यप्रारूप और अवधारणा को अधिक पूर्णता से मूर्त रूप दे सकें। इस काम ने दुनिया भर की महिलाओं को अपनी आवाज़ खोजने, अपनी प्रतिभाओं को जगाने, और अपने नेतृत्व व पूर्ण क्षमता में कदम रखने के लिए सशक्त बनाया है। मुझे विश्वास है कि यदि आप इसकी ओर आकर्षित महसूस करती हैं, तो यह आपका भी समर्थन करेगा।

“दुनिया में और अधिक प्रेम फैलाने के लिए और अधिक अवसरों की तलाश
करें।”

~ मैरिएन विलियमसन

यदि आप दूसरों का नेतृत्व करने और उन्हें प्रेरित करने के लिए प्रेरित महसूस कर रही हैं, और अभी शुरुआत करने के लिए तैयार हैं, तो मेरे पास Lead from Love:

A course in Conscious Feminine Leadership for Today's Visionary Women
(□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□: □□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□) □□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□, □□□□□□ (healer), □□□, □□□□□ □□/□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□, □□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□, □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□-□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ '□□□□ □□□□□□ □□□□□□□' □□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□, □□□□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□, □□...

□□□□□ 194 | *□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□*

□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□, □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□

□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□, □□□ □□ □□ '□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□' (Creatrix Mastermind) □□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□

□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□, □□ □□□□ '□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□' (Creatrix Activation retreat) □□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□, □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□, □□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□

□□ □□□□ □□□□□□□: *LauraJSwan.com* □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□, □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□

□□□□ □□□□□ □□ □□□,

□□□□ □□. □□□□□ (Laura J. Swan)

Xo

एकीकरण और उत्सव | पृष्ठ 195
जैसे-जैसे हम अपनी यात्रा के अंत में आते हैं, मैं आपके सामने कुछ प्रश्न छोड़ जाऊंगी ताकि आपको उन सभी बातों को एकीकृत करने में मदद मिले जिन्हें हमने शामिल किया है, और जीने के इस नए तरीके में स्थिर होने में मदद मिले जिसे आपने इस खोज के माध्यम से आमंत्रित किया है:

एकीकरण और उत्सव - आत्म-चिंतन के लिए प्रश्न:

1. मेरी Reclaim Your Power (अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें) यात्रा से मुझे कौन से सबसे प्रभावशाली अहसास हुए हैं? मेरे दृष्टिकोण में एक बड़े "अहा!" (अचानक मिला ज्ञान) या बदलाव के रूप में क्या बात सामने आई है?

2. कौन से आद्यप्रारूप (archetypes) मेरे लिए सबसे अधिक सशक्त बनाने वाले थे? और कौन से सबसे अधिक उकसाने वाले या चुनौतीपूर्ण थे? क्यों?

3. जो कुछ मैंने खोजा है उसके आधार पर, मैं अपने जीवन में सबसे अधिक क्या बदलना और रूपांतरित करना चाहती हूँ? मैं किस चीज़ को छोड़ने के लिए तैयार हूँ? किस चीज़ को "मरने" की आवश्यकता है ताकि मेरा नया पुनः प्राप्त,
सच्चा स्वरूप सामने आ सके?

4. यहाँ से आगे मैं अपने जीवन से क्या बनाना/सृजित करना चाहती हूँ? मैं अपने और अपनी शक्ति के बारे में ऐसा क्या अपनाने के लिए पूरी तरह तैयार हूँ
जिसके लिए मैं पहले तैयार नहीं थी? मुझे दी गई इस एक स्वच्छंद और अनमोल जिंदगी के साथ जन्म देने/सृजित करने की मेरी सच्ची इच्छा क्या है?

पृष्ठ 196 | अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें

एकीकरण और उत्सव के लिए मंत्र:

मुझे याद है कि मैं कौन हूँ, और मैं यहाँ तक कैसे पहुँची हूँ।

मैं अपनी स्त्री-सुलभ बुद्धिमत्ता (feminine wisdom) को पुनः
प्राप्त करती हूँ और इसे अपने जीवन का नेतृत्व करने देती हूँ।

मैं आज अपनी सच्ची स्त्री शक्ति और पूर्णता से अपने जीवन का पुनर्जन्म करती हूँ।

□□□□□ □□□□ □□?

□□□□□ □□ □□□□ □□□□□;

□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□;

□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□;

□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□;

□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□;

□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□, □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□, □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□;

□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□;

□□□ □□□ □□□□ □□□

~ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□ 197 | *□□□□□□□ (Epilogue)*

□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□, □□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□ □□, □□□□□ literal (□□□□□□□□) □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□, □□□ 6 □□□□□□□, 2017 □□ □□□□ □□□□ □□, □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□, □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ '□□□□□□□□□□□□□' (□□□□□□□□□□□□) □□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□, □□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□

□□□□ □□□□, □□□ □□□□□□ □□□□□ (Maui Jonathan Budd) □□ □□□□ 30 □□□□□□, 2017 □□ □□□□ □□ □□, □□□□□ 6 □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ "□□□□□□□" □□□□ □□□, □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□... □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□, *"□□□□□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□,"* □□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□

□□□□ □□□□□ 198 □□ 199 □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□:

□□□□□ 198 | *□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□*

□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□, □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ (launch date) □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ (Maui) □□ □□□□ □□□, □□ □□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ (homebirth) □□□□□ □□□, □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□, □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ (due date) □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ 4:00 □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ (water break) □□□, □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□

□□□ □□ □□□ □□? □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□? □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□? □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□□? □□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□???

□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ (contractions) □□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□; □□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□-□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ '□□□ □□□□□□□□□□□□' (Mother Archetype) □□□ □□□□□ □□ □□□ □□—□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□ □□ □□□ □□, □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□? □□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□, □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□?

□□□□□, □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□ □□□ □□, □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□, □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□, □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ (lineage) □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□...

□□□□□□ (Epilogue) | □□□□□ 199

...□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □ □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□□, □□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□

□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□, □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□, □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□

□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□, □□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□, □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□, □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ '□□□ □□□' □□□□ □□□ □□□ □□□, □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□ (Epilogue) □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□!! □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□, □□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□, □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□... □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□-□□□□ □□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□

मैं यह अंतिम कहानी आपके साथ एक उदाहरण के रूप में साझा कर रही हूँ कि हम महिलाएँ अपने करियर और दुनिया के लिए अपने योगदान के प्रति सच्ची होने के साथ-साथ समर्पित माँ भी बन सकती हैं। मेरा मानना है कि हम सब कुछ हासिल कर सकती हैं, शायद सब कुछ एक साथ नहीं...

पृष्ठ 200 | अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त करें
एक ही पल में—और हो सकता है कि यह सब थोड़ा बिखरा हुआ और अप्रत्याशित हो— लेकिन हम एक ऐसा जीवन बना सकती हैं जो महिलाओं के रूप में हमें माँ बनने और अपने करियर व जुनून के प्रति समर्पित रहने की अनुमति देता है। क्योंकि दुनिया को हमसे इस सब की आवश्यकता है... अपने उद्देश्य को पूरा करने के लिए हमारे हुनर की, और साथ ही सुंदर बच्चों का पालन-पोषण करने के लिए हमारे स्नेही व वात्सल्य गुणों की। बस हमें अपनी सभी प्रस्तुतियों और स्वयं के हर रूप को पूरी तरह से महत्व देने के लिए तैयार रहना होगा, और यह नहीं सोचना होगा कि हम अपने उपहारों का कोई भी हिस्सा साझा करने के अयोग्य हैं। ऐसा करते समय हमें अपूर्णता (imperfection) को भी सहजता से स्वीकार करना होगा और उसे खुद को रोकने नहीं देना होगा।

मेरा करियर इस समय थोड़ा पीछे छूट रहा है क्योंकि मैं चौबीसों घंटे हर दो घंटे में बच्चे को दूध पिला रही हूँ और बहुत कम सो पा रही हूँ। मेरे हार्मोन्स हर दिन समायोजित और उतार-चढ़ाव भरे हो रहे हैं, और मुझ पर एक बहुत ही सक्रिय तीन साल की बच्ची की देखभाल करने और उसके लिए भी एक अच्छी माँ बनने की ज़िम्मेदारी है। अभी यह बिल्कुल भी आसान नहीं है... कभी-कभी मुझे लगता है कि मैं अपना आपा खो दूँगी! और... मैं यहाँ और अभी इस समय को पूरी तरह से गले लगा रही हूँ और इसका आनंद ले रही हूँ क्योंकि यह समय फिर कभी नहीं आएगा। मैं अपने प्रति दयालु हूँ और खुद को सब कुछ महसूस करने की अनुमति दे रही हूँ—संघर्ष को भी और प्यार को भी, चुनौती को भी और खुशी को भी। समय के साथ जीवन फिर से संतुलन में आ जाएगा, और इस बीच, मैं अपने भीतर जागृत हो रहे आद्यप्रारूप (archetype) को पूरी तरह से अपना रही हूँ और यह विश्वास रख रही हूँ कि अन्य रूपों को भी जल्द ही फिर से चमकने का समय मिलेगा।

इसलिए, मुझे कुछ मिनट मिल गए हैं जब मेरा बच्चा यहाँ मेरे पास सो रहा है और मेरी बेटी पीछे के आँगन में गोल-गोल दौड़ रही है, ताकि मैं यह...

उपसंहार (Epilogue) | पृष्ठ 201
...संदेश आपके साथ साझा कर सकूँ। मैं आपको आशा और प्रेरणा देना चाहती हूँ कि यदि आपके पास दुनिया को देने के लिए कोई उपहार है और साझा करने के लिए कोई संदेश है... तो किसी भी चीज़ को खुद को रोकने न दें। यदि आप एक फुल-टाइम माँ हैं, कॉर्पोरेट अमेरिका के लिए काम कर रही हैं, या एक फुल-टाइम छात्रा हैं, तो इसमें अधिक समय लग सकता है और यह बहुत अधिक कठिन हो सकता है, लेकिन किसी को भी या किसी भी स्थिति को अपना सपना छीनने न दें, या जो आप जानती हैं कि आप यहाँ करने आई हैं, उससे आपको पीछे न हटने दें। खुद पर भरोसा रखें, अपनी प्रतिभाओं पर भरोसा रखें, और जीवन के ईश्वरीय समय (Divine timing) पर भरोसा रखें। आप यहाँ महान कार्यों के लिए हैं, बहन। आप एक शक्तिशाली क्रिएट्रिक्स (सृजनकर्त्री) हैं। आप अपने दिल

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□ (women's circles) □□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□-□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□, □□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□, □□ □□ □□ □□□□□□ □ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□, □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□

□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ (Anthropology) □□ □□□□□□□□□□□ (Religion) □□□ □□□ (BA) □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ (Magna Cum Laude - □□□□□□□□ □□□□□□□) □□ □□□ □□□□□□□ □□, □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□...

□□□□□ 204 | *□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□*

...□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ (Depth and Counseling Psychology) □□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□, □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□, □□ □-□□□□□□□ (E-RYT) □□□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□, □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ (archetypal psychology) □□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□, □□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□ *Conscious Feminine Leadership for Our Time and the Power of Circle*, *Reclaim Your Power*, □□ □□□□ □□□ □□ *Reclaim Your Power Guidebook and Creativity Journal* □□ □□□□□□ □□□□ □□ **Reclaim Your Power Pathway**, **Lead from Love Women's Transformational Leadership Program**, □□ **Creatrix Mastermind Experience** □□ □□□□□□□□ □□□□

□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□, □□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□

□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□:

□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□, □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□, □□□□-□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□-□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□, *Reclaim Your Power*, □□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□, □□ □□□□ □□□...

…[illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

LauraJSwan.com

([illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible])

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible]:

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

Laurajswan.com

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

www.facebook.com/laurajaneswan

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

@laura_j_swan

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

- **Circle of Stones: Woman's Journey to Herself**

  [illegible] [illegible] [illegible] (*By Judith Duerk*)

- **Women Who Run with the Wolves: Myths and Stories of the Wild Woman Archetype**

  [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (*By Clarissa Pinkola Estes*)

- **The Destiny of Women is the Destiny of the World**

  [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] (*By Guru Rattana, PhD*)

- **Eating in the Light of the Moon: How Women Can Transform Their Relationship with Food Through Myths, Metaphors, and Storytelling**

  [illegible] [illegible]. [illegible], [illegible] [illegible] (*By Anita A. Johnston PhD*)

[illegible] 208 | *[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]*

- **The Power of Myth ([illegible] [illegible] [illegible])**

  [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (*By Joseph Campbell and Bill Moyers*)

- **The Light Between Us: Stories from Heaven, Lessons for the Living**

  [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (*By Laura Lynne Jackson*)

- **Wheels of Life: A User's Guide to the Chakra System**

  [illegible] [illegible] [illegible] (*By Anodea Judith*)

- **Goddesses in Every Woman: Powerful Archetypes in Women's Lives**

  [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] (*By Jean Shinoda Bolen, MD*)

- **The Heroine's Journey: Women's Quest for Wholeness**

  [illegible] [illegible] [illegible] (*By Maureen Murdock*)

- **Grandmother’s Counsel the World: Women Elders Offer Their Vision for Our Planet**

  [illegible] [illegible] [illegible] (*By Carol Schaefer*)

- **A Woman’s Worth**

  [illegible] [illegible] [illegible] (*By Marianne Williamson*)

- **The Law of Divine Compensation: On Work, Money, and Miracles**

  [illegible] [illegible] [illegible] (*By Marianne Williamson*)

- **Pussy: A Reclamation**

  [illegible] [illegible] [illegible] (*By Regena Thomashauer*)

- **The Soul of Money: Transforming Your Relationship with Money and Life**

  [illegible] [illegible] [illegible] (*By Lynne Twist*)

- **Half the Sky: Turning Oppression into Opportunity for Women Worldwide**

  [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (*By Nicholas D. Kristof and Sheryl WuDunn*)

- **Urgent Message from Mother: Gather the Women, Save the World**

  [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] (*By Jean Shinoda Bolen, MD*)

- **I Am Malala: The Girl Who Stood Up for Education and Was Shot by the Taliban**

  [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (*By Malala Yousafzai and Christina Lamb*)

- **When God Was a Woman: The landmark exploration of the ancient worship of the Great Goddess and the eventual suppression of women’s rights.**

  [illegible] [illegible] [illegible] (*By Merlin Stone*)

- **The Red Tent**

  [illegible] [illegible] [illegible] (*By Anita Diamant*)

□□□ 3 (□□□□□ □□□ □□□□□ / Back Cover)

Reclaim Your Power

(□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□)

□□□□ □□□□□ □□□□□□-□□□□□ **(Feminine Power)** □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□□ **(□□□□□□□□□□□)** □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□

> □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□-□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□, □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□?

'□□□□□□□ □□□ □□□□' (Reclaim Your Power) □□□, □□□□ □□. □□□□□ (Laura J. Swan) □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□, □□□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ '□□□□□□□ □□□ □□□□' □□□□□□ □□ □□□ □□□, □□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□, □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□□□ (Endorsements)

> *"□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□, □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□-□□□□ (Deep Feminine) □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□, □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□-□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ (Sisterhood) □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□, □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□"*
>
> — □□□□□ □□□□□□□□, □□□□.□□., □□□□□□□, *□□□□□ □□ □ □□□□ □□ □ □□□*
>
> *"□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□, □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□-□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□, □□□□□, □□□□-□□□□□□, □□□□□□, □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□, □□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□—□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□*

[illegible] "[illegible]"

— [illegible], [illegible], '[illegible]' [illegible]

[illegible]

[illegible] **(Laura J. Swan, MA, E-RYT, CHLC)** [illegible], [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]